



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

28 мая - 3 июня

ТЕЛЕ ЭКРАН

МИНУТА СТРАХА



Минута
Страха

ВОСКРЕСЕНЬЕ

СУББОТА

ПЯТНИЦА

ЧЕТВЕРГ

СРЕДА

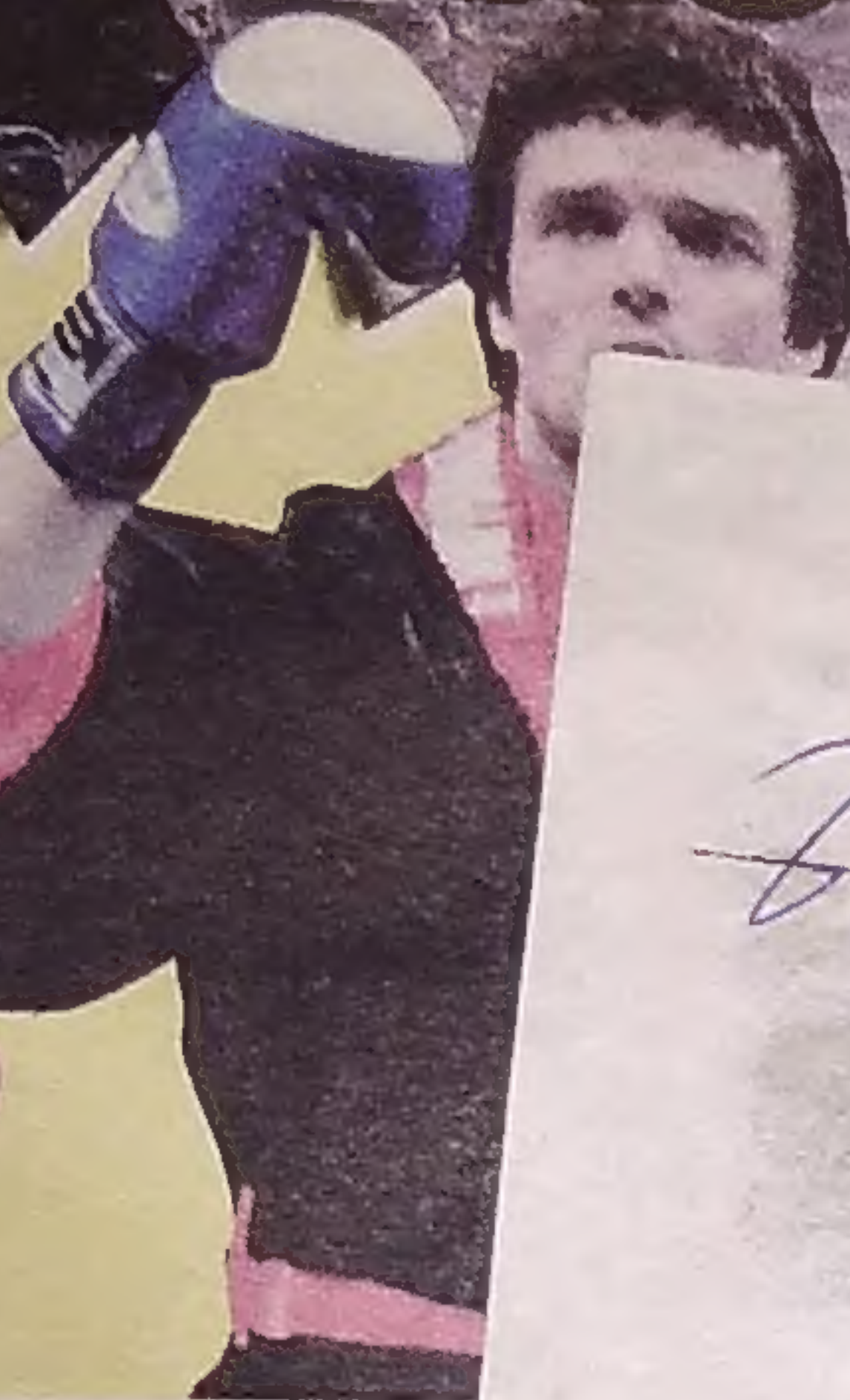


Сергей Лазарев:
**Я ЛЮБЛЮ
ИСТЯЗАТЬ
СВОЕ ТЕЛО**



**ИСПОЛНЮ
ИСТЯЗАТЬ
СВОЕ ТЕЛО**

**Тайны
звезд
шоу
«Король
ринга»**



Любовь Толкалина: ВЫШЛА НО

**ОТКРОВЕННОЕ
ИНТЕРВЬЮ**

Стр.
22

ВТОРНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК

СРЕДА

Биокомплекс «Турбослим»

Практически все, кто пытался похудеть, соблюдали «жесткие» диеты. Способ эффективный, но для многих постоянное чувство голода и слабость - настоящая пытка. Нелучайно шутники говорят, что женщины, сидящие на диете, злые и недовольные. Мол, так и хочется накормить, чтобы добрее стали! А злые они потому, что на диету сели, а аппетит подавить не сумели. Ведь худеть надо правильно, тогда и толк в диетах будет, и характер не испортится.

Как худеть правильно, не нарушая привычного образа жизни, без стрессов для организма и без ущерба для здоровья? Вот мнение главного эксперта Института питания **Андрея Васильева**:

- Во-первых, чтобы худеть правильно, необходимо принимать биологически активные добавки. С ними вы гораздо легче перенесете диету. Во-вторых,

существует еще один интересный способ похудения. Это похудение с учетом биохронологии - науки о биоритмах человека. Если вы следите за своим весом, то наверняка замечали, что утром стрелка весов всегда показывает меньше, чем вечером. Биохронология объясняет этот феномен тем, что человек во время сна усиленно расходует калории на энергетический обмен - примерно 400 калорий каждую ночь. Последние исследования ученых доказали, что процесс ночного похудения можно значительно ускорить. Для этого нужны биологически активные вещества, которые связывают жиры и подавляют механизм их образования.

Результаты этих исследований воплотили в жизнь специалисты фармацевтической компании «Эвалар». Они создали биокомплекс «Турбослим», который позволяет разделить процесс похудения на две части - дневную и ночную - в соответствии с биоритмами организма.

ХУДЕТЬ ПРАВИЛЬНО!

«Турбослим» ночь» ускоряет естественный процесс ночного похудения. Его действие направлено на активизацию и ускорение обмена веществ именно во время сна, когда все физиологические процессы замедляются. В свою очередь, «Турбослим» день» оптимизирует сжигание жиров днем, превращая их в энергию. Кроме того, дневная форма препарата способствует снижению аппетита. Таким образом, биокомплекс «Турбослим» впервые позволяет худеть не только днем, но и ночью!

Биокомплекс «Турбослим» - это натуральное средство, которое содержит экстракты высокого европейского качества. Биокомплекс «Турбослим» обеспечит круглосуточный процесс похудения, при этом вы будете ощущать прилив сил, даже соблюдая самые жесткие диеты! Прислушайтесь к мнению авторитетных специалистов и начните худеть правильно - с биокомплексом «Турбослим»!

Не является лекарством

Мультяшный Макарский

Антон Макаровский и его жена Виктория Морозова принимают участие в создании мультфильма «Ерема и Аленушка», который выйдет на экран в 2008 году. В этой грандиозной работе задействованы такие звезды, как Инна Гомес, Рената Литвинова, Маша Миронова и Александр Ревва.

Как оказалось, Антон является официальным голосом Леонарда ди Каприо в России, на эту роль его утвердил лично Спилберг. А вот в мультипликации Макаровский пробует силы впервые. Антон озвучивает Ерему, а Вика – большинство женских ролей.

– Мы буквально создаем персонажи. Сначала поем, говорим роль, потом ее рисуют. Уже после этого заново что-то наговариваем, перепеваем... – поделилась Виктория. – Это фантастический процесс рождения персонажей. Каждый герой похож на актера, который его озвучивает.

Пожалуй, это будет первый мультфильм такого масштаба.



Ностальгия Аринбасаровой

Актриса Наталья Аринбасарова («Маршрут», «Ташкент – город хлебный») провела неделю в Таджикистане. Она возила туда российские фильмы.

Таджикский кинопрокат сейчас не в лучшем состоянии, да и местная публика соскучилась по русским картинам. В Душанбе актриса жила в 1956–57 годах.

– Эти связи нельзя терять, – считает актриса. – Прошло 50 лет, но чувство ностальгии заставило меня пойти в свой двор: улица Айни, дом 23. В последний раз я была там в 1980 году. Тогда ко мне подошла бабушка-соседка и спросила: «Наталья, ты меня не узнала? Я бабушка Додика». Я вспомнила мальчика по имени Додик, которого мы в детстве обижали, а его бабушка

гоняла нас венником. В этот раз бабушку я уже не встре-

ТЕЛЕИНТЕРВЬЮ

Сергей Лазарев:

Я люблю истязать свое тело

ГОСТИНАЯ
В доме продюсера
Брайана Сергеев чувствует
себя почетным гостем

ЦИРК СО ЗВЕЗДАМИ
ПЕРВЫЙ вс., 19.00

Певец готов на любые жертвы ради победы

Певец Сергей Лазарев, участник проекта «Цирк со звездами» (Первый канал), уже однажды пережил серьезное поражение в шоу «Танцы на льду», в котором ему предрекали победу. На этот раз в цирковом проекте все сложилось как нельзя удачно – Лазарев заслуженно получил первое место. За неделю до счастливого исхода Сергей поделился своими переживаниями.

– Я сделал в шоу все, что мог. Старался, чтобы каждый номер получился красивым, ярким, опасным. Мне не стыдно ни за один номер. В восьми программах подряд у меня были лучшие оценки. Теперь все зависит только от зрителей. Надеюсь, удача будет на моей стороне, и я стану победителем!

– Но в «Танцах на льду» вы тоже были финалистом...

– Тогда все говорили, что я должен победить. Но не все, чего ты ждешь, случает-

ТАТЬЯНА ШИНТАРЬ

ся... Поэтому сейчас стараюсь излишне не радоваться тому, что я в финале. Прогресс мне не страшен. Бояться надо было, когда проект только начинался, шли тяжелейшие тренировки...

– Вы по гороскопу Овен, а они обычно тяжело переживают поражения...

– Мне действительно очень тяжело примириться с неудачей. Многие говорят, что у меня сильный характер, это так, но я же живой человек и могу расстроиться. Но это же не конец света и никак не отразится на моей карьере. А вот если я не получу «Певца года», будет обидно.

– Часто у вас бывает депрессия?

– Все думают, что Лазарев живет без проблем. Но неприятности бывают у всех. Когда это происходит, я перестаю себя понимать. Иногда устаю от постоянной гонки, и вот тогда может начаться депрес-

– Как вы думаете, вы могли бы стать профессиональным гимнастом?

– В детстве я с 6 до 8 лет занимался гимнастикой. Но по причине многочисленных травм меня оттуда забрали. Но думаю, шанс стать хорошим гимнастом у меня был. Я не щажу себя в плане нагрузок. Мне нравится измываться над своим телом. Стараюсь брать самые высокие планки. Но не жалею, что не стал спортсменом. Сейчас у меня есть возможность и на коньках покататься, и в цирке выступать, и петь на сцене. Плюс толпы поклонников.

– Вы не хотели бы получить второе высшее образование?

– Хотел раньше учиться на



тает актриса. — Прошло 50 лет, но чувство ностальгии заставило меня пойти в свой двор: улица Айни, дом 23. В последний раз я была там в 1980 году. Тогда ко мне подошла бабушка-соседка и спросила: «Наташа, ты меня не узнала? Я бабушка Додика». Я вспомнила мальчика по имени Додик, которого мы в детстве обижали, а его бабушка

гоняла нас венником. В этот раз бабушку я уже не встретила. Двор практически не изменился, но друзей и знакомых тех лет я, к сожалению, не увидела.

Мастер раскрывает тайны

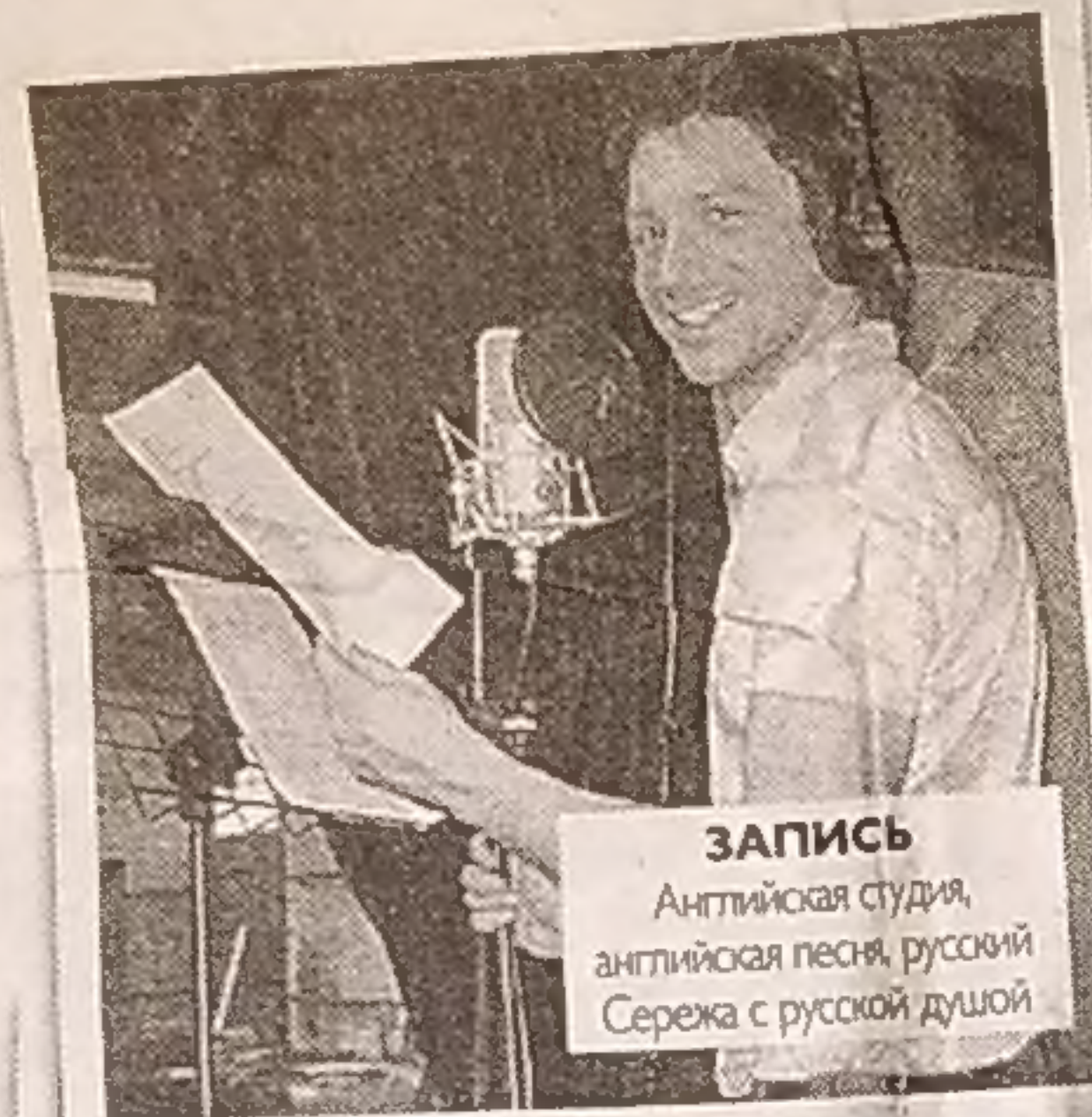
Актер Александр Галибин, запомнившийся зрителям главной ролью в фильме «Мастер и Маргарита» Владимира Бортко, работает над новым проектом телеканала «Культура». Актер выступит в роли ведущего цикла передач «Царская муза».

Авторы проекта покажут зрителям династию Романовых с новой стороны. Восемь частей фильма появятся на экране в сентябре. Летом же Александр будет занят в работе над новым фильмом режиссера Юрия Павлова «Албанец». Ему предстоит одна из ведущих ролей в картине о вечных ценностях — человеческом мужестве и добре.



переживаниями. — Я сделал в шоу все, что мог. Старался, чтобы каждый номер получился красивым, ярким, опасным. Мне не стыдно ни за один номер. В восьми программах подряд у меня были лучшие оценки. Теперь все зависит только от зрителей. Надеюсь, удача будет на моей стороне, и я стану победителем! — Но в «Танцах на льду» вы тоже были финалистом...

— Тогда все говорили, что я должен победить. Но не все, чего ты ждешь, случает-



ЗАПИСЬ
Английская студия, английская песня, русский Сережа с русской душой



ОТКРОВЕНИЕ
В интервью с корреспондентом «Жизни» Татьяной Шинтарой Сергей Лазарев был предельно искренен

— Мне действительно очень тяжело примириться с неудачей. Многие говорят, что у меня сильный характер, это так, но я же живой человек и могу расстроиться. Но это же не конец света и никак не отразится на моей карьере. А вот если я не получу «Певца года», будет обидно.

— Часто у вас бывает депрессия?

— Все думают, что Лазарев живет без проблем. Но неприятности бывают у всех. Когда это происходит, я перестаю себя понимать. Иногда устаю от постоянной гонки, и вот тогда может начаться депрессия. Спасаясь сном. После долгого сна проблемы начинают рассеиваться. После проигрыша в «Танцах» я очень расстроился. Но я был готов к каверзе... Потом, по окончании проекта, ничего не хотелось делать, я просто устал. Спасался походами на каток, позже — заехали гастролы, и таким образом спасся от депрессии.

— Как изменилась ваша физическая форма во время проекта?

— Говорят, я похудел. Но скорее, мышцы пришли в тонус, более серьезно вырисовывается рельеф. Я подтянулся, накачал мышцы, приобрел хорошую форму. Чтобы ее поддерживать, буду приходить в цирк.

Обидно научиться чему-то, а потом сразу бросить.

— Во время проекта не обошлось без травм?

— Были растяжения связок, травмы голеностопа, колена, плеч. Однажды во время тренировок я неудачно встал в стойку на руках другого человека. Защемило колено. До сих пор больно сгибать. Обращался к врачу, делал перевязки, мазал кремами. Пару раз смеялся сустав руки. Но без травм в цирке не бывает...

— Мне приходится брать своим телом. Стараюсь брать самые высокие планки. Но не жалею, что не стал спортсменом. Сейчас у меня есть возможность и на коньках покататься, и в цирке выступать, и петь на сцене. Плюс толпы поклонников.

— Вы не хотели бы получить второе высшее образование?

— Хотел раньше учиться на режиссера. Сейчас перегорел. Хочу освоить фортепиано. Мне кажется, это красиво, когда человек сидит за роялем, играет музыку и поет... Я не могу заниматься усидчивой профессией. Хотя есть у меня мечта — работать в офисе, чтобы у меня был свой стол, компьютер, полочки, на которых, я знаю, что лежит. Чтобы я с утра приходил, вечером уходил... Может, лет через десять стану музыкальным продюсером, буду сидеть, курить бамбук и радоваться жизни. Но думаю, от сцены мне будет трудно отказаться...

— Сейчас ваш новый альбом продюсирует англичанин...

— Брайан Роулинг sound-продюсер, он занимается исключительно музыкальными треками. А у меня самого продюсера нет и, скорее всего, не будет. С Брайаном мы были знакомы давно, но не общались. Когда я задумал сделать англоязычный



ГИТАРА
Играть на музыкальных инструментах Сергей не умеет, но смотрит с ними эффектно

СЕДИНА В БОРОДУ, ИМПАЗА В...

Для многих людей слово «старость» является синонимом завершения активной, яркой жизни и ассоциируется с физической и умственной слабостью. Однако в действительности такое представление обманчиво. Обычно в это время люди наконец-то могут посвятить остаток жизни только себе: путешествия, книги, возможность заняться любимым делом и конечно — здоровый секс! Не смейтесь. Ведь нормальное половое влечение и эрекцию можно сохранить до самой старости, что не только существенно повышает общее эмоциональное состояние, жизненный тонус, но и продлевает долголетие.

Главное, вовремя проконсультироваться со специалистом! И если вы это сделаете, то узнаете, наука шагнула далеко вперед, и что несколько лет назад медицинской общественности было представлено лекарственное средство — «Импаза», которое разработано и производится только в России. «Импаза» была создана специально для лечения нарушений эрекции. Действие «Импазы» основано на механизме расширения сосудов, которые ответственны за кровенаполнение пещеристых тел полового члена. Что особенно важно, «Импаза» способствует улучшению качества жизни, нормализуя и повышая проявления сек-

суальной сферы мужчин, включая половое влечение, эрекцию, удовлетворенность половым актом. Соответственно препарат помогает повысить и общий тонус организма, устраняя слабость, снижая утомляемость, повышая физическую активность и половое влечение!

Очень важно, особенно для мужчин зрелого возраста, что «Импаза» может быть использована совместно с другими лекарственными средствами. Препарат лучше применять регулярно, для лечения, курсом продолжительностью 8-12 недель. Курсовой прием способствует восстановлению естественной эрекции и дает возмож-

ность вести нормальную половую жизнь. Возможно применение «Импазы» и непосредственно перед половой близостью, что способствует стимуляции эрекции. В этом случае препарат применяют дважды — таблетку за 2 часа, а потом за час до полового акта.

«Импаза» помогает вернуть радость полноценной сексуальной жизни!

По имеющимся данным, «Импаза» практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, но перед применением необходимо получить консультацию специалиста и уточнить возможные противопоказания.

Информация по медицинскому применению препарата по телефону (495) 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.impaza.ru

Рег. № 000374/01 — 2001 Ф.С.Н.С.Р. Рег. № 000374/01



ПОНИ
Своих домашних животных у певца нет, но к ним он относится с теплотой

альбом, решил обратиться к нему, и он, к моей радости, согласился.

— Чем займетесь после окончания цирка?

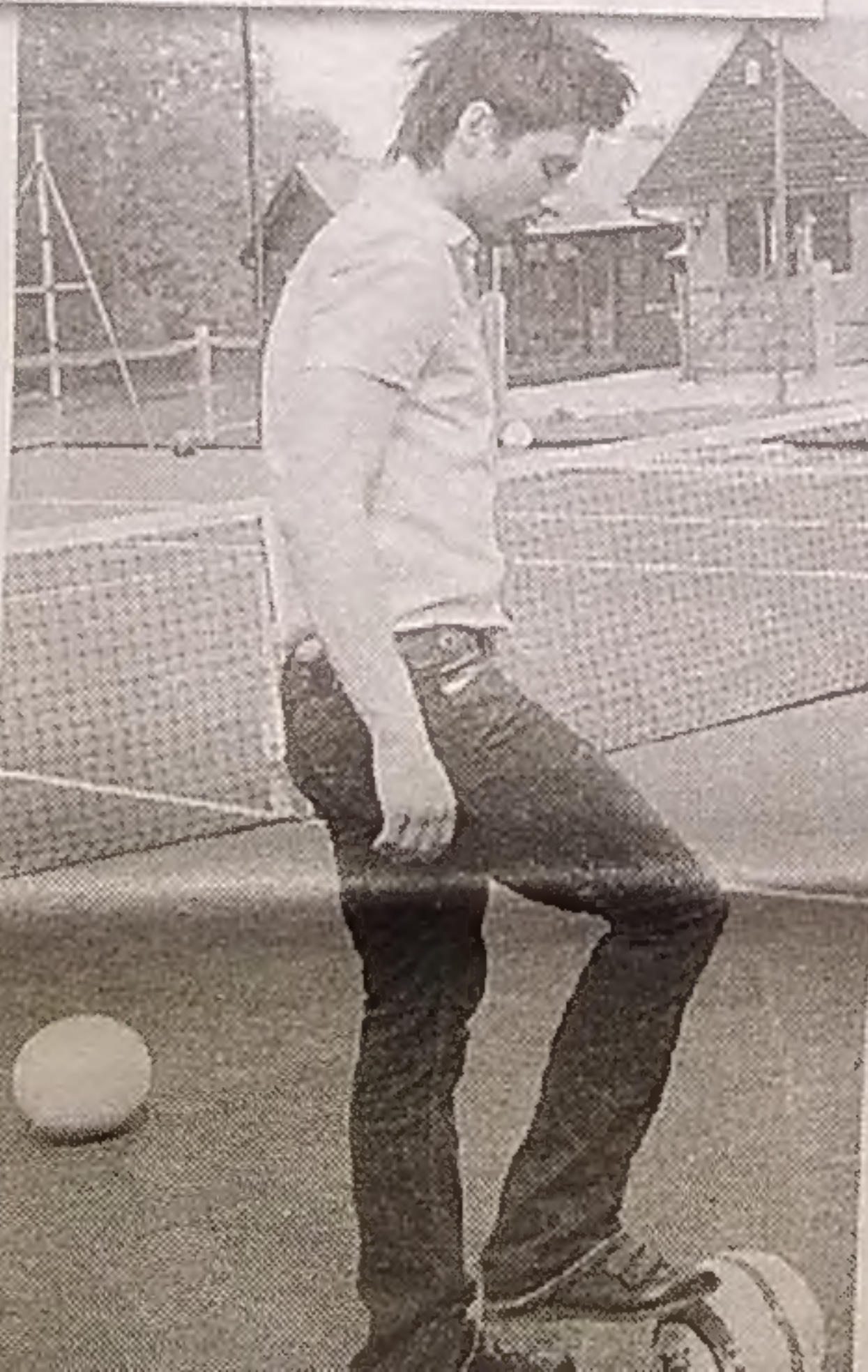
— Вернусь к своей основной деятельности. Недавно у меня вышел новый альбом TV Show. Есть идеи концертов, новых песен. Вообще, я открыт к интересным предложениям. Так, в «Шрек-3» озвучил одного из персонажей, принца Артура. Работа непривычная, интересная. Так что если предложат еще озвучивать, соглашусь.

— Многие артисты влюбчивы. У вас бывают служебные романы?

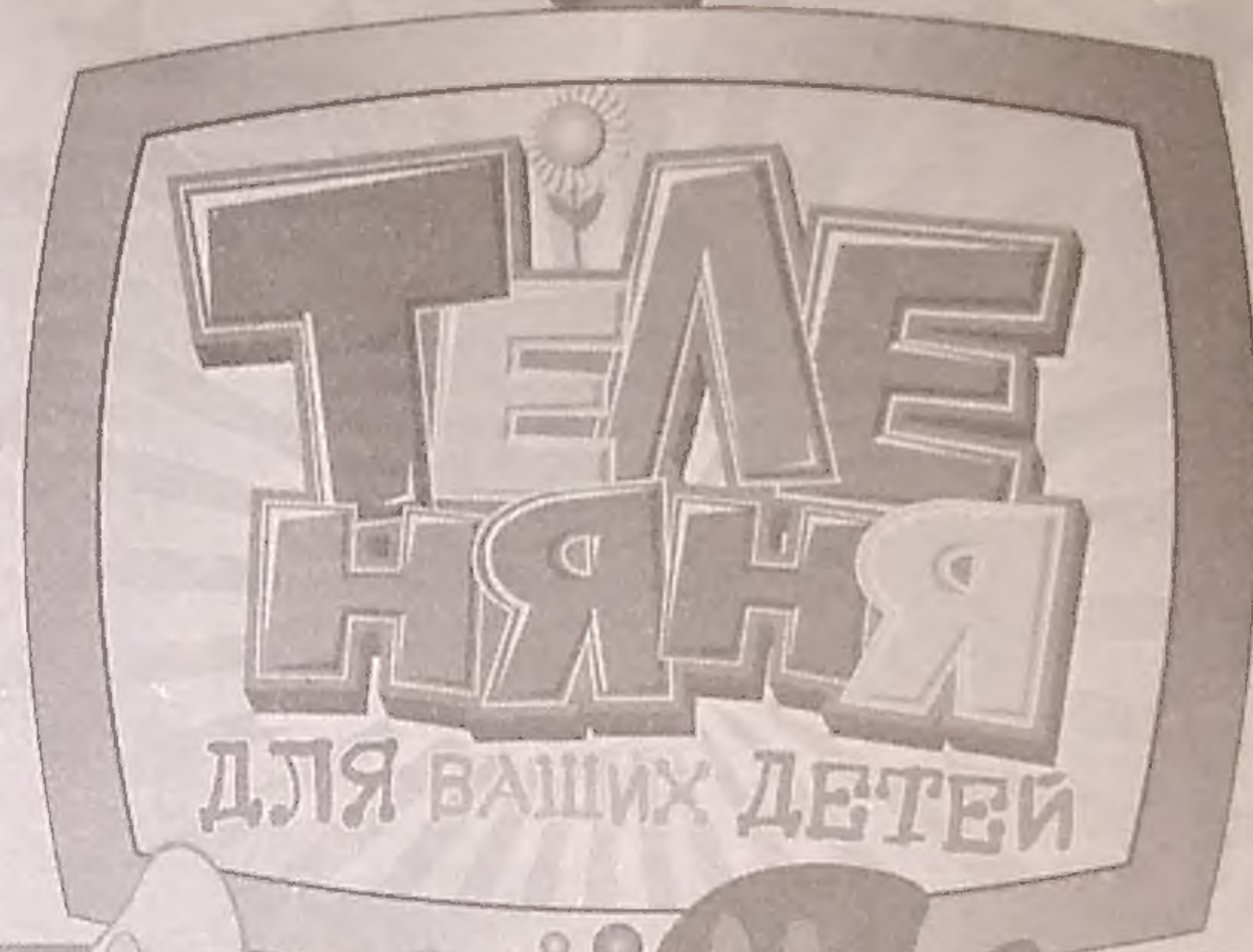
— Да. Но к сожалению или к счастью, я натура увлекающаяся. Могу влюбиться, а потом мне может не понравиться один какой-то разговор, фраза, и все, этот человек для меня отныне закрыт. Мне может понравиться сегодня человек, а завтра он уже может разонравиться...

— Создавать семью не планируете?

— Нет. Но очень хочу ребенка. Хотя при этом в семейной жизни себя пока не вижу. Не могу представить себе такую картину: мама и их ребенок илут



ПЕРВЫЙ РОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕКАНАЛ



ОБЩЕРОССИЙСКОЕ ВЕЩАНИЕ НАЧНЕТСЯ В ДЕНЬ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ
1 ИЮНЯ 2007 ГОДА

МОСКВА

НКС

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

КТ

БЕЛГОРОД ВОЛГОГРАД ВОЛОГДА ЕКАТЕРИНБУРГ КАЗАНЬ КИРОВ МАГНИТОГОРСК
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ ОМСК ОРЕНБУРГ ПЕНЗА ПЕРМЬ РЯЗАНЬ САМАРА САРАТОВ
СУРГУТ ТОЛЬЯТТИ ТЮМЕНЬ УФА ЧЕЛЯБИНСК ЯРОСЛАВЛЬ И ЕЩЕ БОЛЕЕ 100 ГОРОДОВ
ПО ВСЕЙ РОССИИ

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Бухаров затеял ремонт

ШКОЛАРЕМОНТА

существить ремонт в кухне актеру
Александр Бухарову («Волны»)

интересная. Так что если предложат еще озвучивать, соглашусь.

— Многие артисты аллобчивы. У вас бы-
вают служебные романы?

— Да, но я к этому отношусь или к счастью,
я натура увлекающаяся. Могу влюбиться,
а потом мне может не понравиться один
какой-то разговор, фраза, и все, этот
человек для меня отныне закрыт. Мне
может понравиться сегодня человек, а
завтра он уже может разонравиться...

— Создавать семью не планируете?

— Нет. Но очень хочу ребенка. Хотя
при этом в семейной жизни себя пока не
вижу. Не могу представить себе такую
картинку: папа, мама и их ребенок идут
гулять в парк. И рановато это, мне только
24. Мне нравится моя нынешняя шепу-
тая жизнь. А семейная жизнь требует
стабильности. Что это за семья, если отца
не будет дома? Вообще, не обязательно
жениться, есть же и гражданский брак.
Вполне возможно, что через какое-то
время я буду к этому готов. Но пока я до-
волен тем, что у меня есть... Еще в пери-
од группы Smash! у меня были серьезные
отношения. Но так случилось, что мы с
Катей расстались, и каждый живет своей
жизнью. Хотя мы дружим. Я со всеми
бывшими спокойно общаюсь...

— Какой у вас характер?

— Очень тяжелый. Я требовательный,
ревнивый собственник. Но не закончен-
ная сволочь, конечно. Я вообще-то доб-
рый, щедрый. Для своих друзей, близких
людей я все готов сделать.

— Часто одаривали любимых подар-
ками?

— Однажды я привез девушке 151
белую розу. Девушка была в шоке.
Все вазы в ее доме были



ОТДЫХ

После тяжелого дня лучшее расслабление
— погонять с мячом на лужайке

заставлены цветами... Они с трудом
поместились в мой джип. Думаю, это со
стороны смешно смотрелось, когда я нес
эту охапку роз.

— Сергей, а почему вы не попробуете
свои силы на Евровидении?

— Меня жаждут туда послать, а я не по-
сылаюсь. В следующем году посмотрим.
Может, мне это будет интересно...

— У вас на шее крестик. Вы верующий?

— Да. Этот золотой, освещенный крес-
тик мне подарил папа на день рождения
лет десять назад. С отцом мама вместе
не живет очень давно, и я с ним не об-
щаюсь совсем. А крестик все-таки ношу.
Я иногда хожу в церковь, но не могу
назвать себя глубоко верующим, хотя в
определенные моменты вера мне помо-
гает. Надеюсь, поможет и в этот раз...



КУХНЯ

Из-за занятости
мне не всегда
готовить, поэтому
я довольствуюсь
теплыми бутербродами

1 ИЮНЯ 2007 ГОДА

МОСКВА
АРЕ

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

БЕЛГОРОД, ВОЛГОГРАД, ВОЛОГДА, ЕКАТЕРИНБУРГ, КАЗАНЬ, КИРОВ, МАГНИТОГОРСК,
НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ, ОМСК, ОРЕНБУРГ, ПЕНЗА, ПЕРМЬ, РЯЗАНЬ, САМАРА, САРАТОВ,
СУРГУТ, ТОЛЬЯТИ, ТОМЕНЬ, УФА, ЧЕЛЯБИНСК, ЯРОСЛАВЛЬ И ЕЩЕ БОЛЕЕ 100 ГОРОДОВ
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Бухаров затеял ремонт



ШКОЛАРЕМОНТА

ТНТ сб., 10.00

Осуществить ремонт в кухне актеру
Александру Бухарову («Волкодав»)
помогла бригада из программы «Шко-
ла ремонта» (ТНТ) во главе с прорабом Сан
Санычем.

Сделать ремонт собственными силами акте-
ру было сложно. Дизайнер Елена Казакова не
любит придерживать одного стиля. Поэтому,
взявшись за этот проект, она решила смешать
все: ар-деко, классику и футуризм — не забы-
вая, впрочем, о комфорте и функциональности.

— Мы договорились обо всех тонкостях.
И когда мне показали фотографию, как это
должно быть, я понял, что мне это все очень
нравится, — признался актер. — Сам помогал
как мог — красил, розеточки крепил, мусор
выносил.

Александр Бухаров и раньше был знаком
с ремонтными работами — помогал отцу
строить дачу, но в этот раз решил полностью
довериться опытным профессионалам и с
советами не лез.



ГОРОДСКАЯ ЦЕЛЕВАЯ ПРОГРАММА ПО ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЮ
Департамент топливно-энергетического хозяйства г. Москвы

ЭКОНОМЬ
энергию

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЫКЛЮЧАТЬ СВЕТ ПЕРЕД УХОДОМ

Будь экономным, экономь энергию! Старое правило "Уходя, гасите свет" по-
прежнему актуально. Внимательное отношение к проблеме энергосбережения,
экономить до 15% от всей используемой электроэнергии в год. Проблема
нехватки электроэнергии может в любой момент коснуться каждого из нас.
Разумный подход к расходованию энергетических ресурсов — залог развития и
долгосрочного процветания нашей страны.



СПОНСОР ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ

КОСМОС

WWW.KOSMOS.RU

МИХАИЛ БОЯРСКИЙ ОСВАИВАЕТ КАСКАДЕРСКИЕ ТРЮКИ НА СЪЕМКАХ ФИЛЬМА «ТАРАС БУЛЬБА»



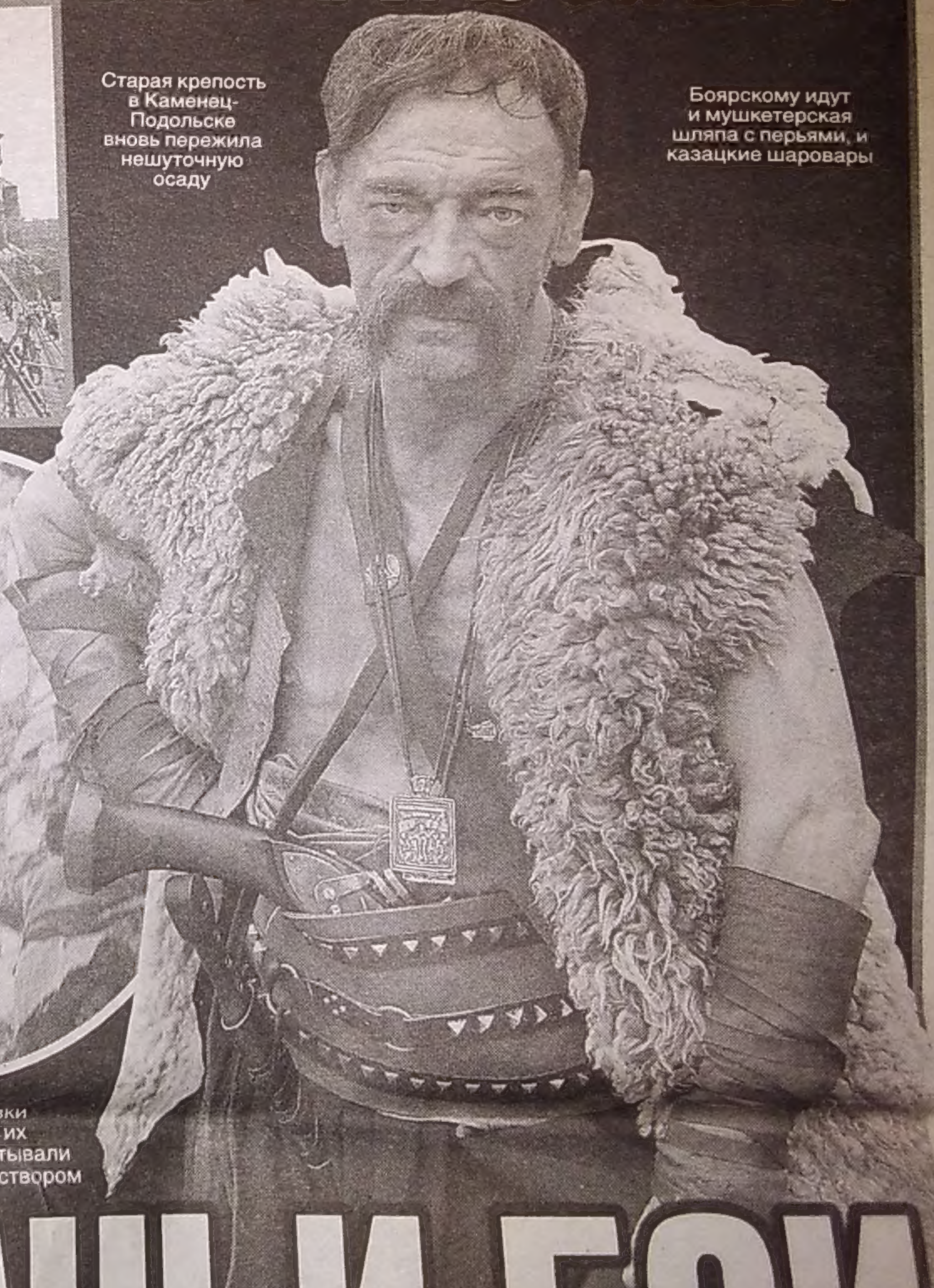
Старая крепость в Каменец-Подольске вновь пережила нешуточную осаду

Боярскому идут и мушкетерская шляпа с перьями, и казацкие шаровары

Фото: СЕРГЕЙ КОВАЛЕВ



Для страховки каскадеров их костюмы пропитывали специальным раствором



КАРАШ И ГОМ

Для страховки каскадеров их костюмы пропитывали специальным раствором

Михаил Боярский не щадил себя и сражался наравне с молодыми

КАЗАЧЬИ БОИ

Д'Артаньяна

НА СЪЕМКАХ фильма «Тарас Бульба» Михаил Боярский блеснул ловкостью и удастью перед молодыми коллегами.

После первомайских праздников режиссер Владимир Бортко возобновил в Украине съемки фильма «Тарас Бульба».

Но на сей раз они проходят не в Запорожье, а в Каменец-Подольске и Хотине. Консультирует съемки батальных сцен голливудский постановщик Ник Пауэл.

Для съемок взятия Старой крепости Каменец-Подольска казаками декораторы возвели точную копию стены чуть поодаль от натуральной крепости. Но высота копии всего метра три, в то время как натуральной стены около двадцати. Казакам приходится взбираться вверх на стену, где их и встречают грозные шляхтичи. Шум боя, звон шашек, крики — все как в настоящем сражении...

Если актерам повезло — им придется срываться вниз с декоративной стены, — то каскадерам достается по полной. Но они настоящие профессио-

АЛЕНА МЕДВЕДЕВА

налы — специально для съемок пригласили лучших каскадеров из Чехии и Польши. Для достоверности боя многим приходится прыгать в горячей одежде. Для безопасности их одежда пропитана специальным составом, а приземляются они на картонные коробки и маты, неподалеку дежурит «скорая помощь».

По задумке режиссера актер Владимир Вдовиченков (Остап) залезает на самый верх стены и вступает в бой со шляхтичем, но тот в горячем бою сначала выбивает саблю из рук казака, а потом и его сталкивает ногой с лестницы.

Ник Пауэл далеко не сразу остается доволен результатом работы Вдовиченкова.

— Посмотрите на монитор, с какой скоростью вы двигаетесь, — поясняет он актеру при помощи переводчицы. — Идите, тренируйтесь!

Владимир смиренно идет выполнять указание. Надлежащим образом эту сцену смогли снять лишь с пятого дубля.

— Задолбал! — только и посмел про-

цедить сквозь зубы Владимир, когда услышал команду: «Снято!»

Любимому Д'Артаньяну, а ныне исполнителю роли куренного атамана Запорожского войска Мосия Шило актеру Михаилу Боярскому тоже пришлось продемонстрировать свою удасть.



Подарок на день рождения режиссера съемочная группа сделала с умыслом — когда Бортко недоволен, он отправляет всех пить чай

— Брати, бий ляхив, — кричит на украинской мове Михаил Сергеевич, бросаясь в бой. На лестницу он влезает с обезьяньей прытью и отталкивает любую встретившуюся на пути помеху. — Да уйди ты отсюда!

— Почему камера гуляет? — раздается грозный окрик режиссера. — Держите Мишу в кадре!

— Для меня эта роль — главная в кино, — говорит Михаил Сергеевич. — Мой герой погибает с прекрасными словами на устах, прощается с братьями, панами, товарищами, благодарит православную русскую землю, которая ему дает жизнь.

На площадке Михаил Сергеевич — самая узнаваемая персона. В отличие от грозного «бумера» Вдовиченкова, он не высказывает недовольства при просьбе дать автограф или сфотографироваться на память. В перерывах Боярский с удовольствием коротает время за разговорами с питерским актером Борисом Хмельницким, который играет куренного атамана Бородатого. Но большую часть времени актеры проводят, отрабатывая свое мастерство владения саблями и езды верхом...

КРУТО ТЫ ПОПАЛ – ВОТ ТВ!

Двое победителей акции «Попади в десятку!» забрали из редакции газеты «Жизнь» свои призы – телевизоры

ГАЛИНА ЗАХАРОВА, СТАНИСЛАВ ОРЛЕНКО

– Ой, какой огромный! Не знаю, довезу ли сам... – с испугом смотрит на телевизор 76-летний Эдуард Костюхин. За своим призом он приехал из села Антоновка Ершовского района Саратовской области один.

– Я выписываю газету «Жизнь» уже 8 лет, – рассказывает Эдуард Иванович, – Однажды ее у знакомых случайно увидел. Полистал – понравилось! Особенно зачитываюсь Шаховым, он такой справедливый. У него ни одной статьи нет, которую бы он выдумал, все наша жизнь».

Радость

В маленьком селе Эдуард Иванович живет вместе со своей женой: «Внуков с нами нет, – говорит он, – Вот одна радость: почитать, да кино посмотреть. Жалко только, что дома телевизор плохой, совсем крохотный, ему уж 20 лет... Когда внизу экрана появляются титры, мы их никак разглядеть не можем. Зато теперь будем вволю смотреть!».

Своему выигрышу пенсионер вдвойне рад: «У меня ведь недавно инфаркт был, – вздыхает Эдуард Иванович, – только неделю как из больницы вышел. Думал Богу душу отдам. Но ничего, обошлось. Поживу еще. Да с таким телевизором!».

Теперь нас с бабкой
от телевизора
не оторвать



Удача

– Первый выигрыш в нашей жизни! – радуется Ида Козловская. Мы с мужем Александром много раз покупали лотерейные билеты, но всегда оставались ни с чем. И на этот раз не надеялись. И вдруг такая удача – телевизор в подарок!

Эти наши победители приехали из села Константиновка Краснокутского района. С газетой «Жизнь» они дружат с ее первых номеров.

– Помню, наша почтальон Анжела принесла список газет на подписку, – рассказывает Ида Кирилловна. – Она же и посоветовала подписаться на «Жизнь», сказала, что все эту газету хвалят. Мы ей поверили, и до сих пор спасибо говорим. У вас обо всем пишут. Особенно интересно про известных людей читать – кто заболел, кто женился, у кого дети родились. Выходит, у них те же проблемы и заботы, что и у нас, обыкновенных.

Всем своим знакомым в Константиновке и еще трех окрестных селах супруги посоветовали выписать нашу газету и теперь при встречах делятся впечатлениями от прочитанного. У Козловских четверо детей и шестеро внуков. Дети тоже с удовольствием читают «Жизнь».

– Но самой первой в семье берет газету в руки моя мама Мария Константиновна, – говорит Ида Кирилловна, – ей 88 лет, так она ваши статьи без очков читает!



Острый поцелуй

Девушка едва не подавилась сережкой-пирсингом, которая расстегнулась во время поцелуя.

К 19-летней Марине К. пришел в гости ее парень. Парочка воспользовалась отсутствием родителей и тут же приступила к страстным ласкам и поцелуям. Неожиданно золотая сережка, которая была у девушки в языке, расстегнулась и проскочила в горло.

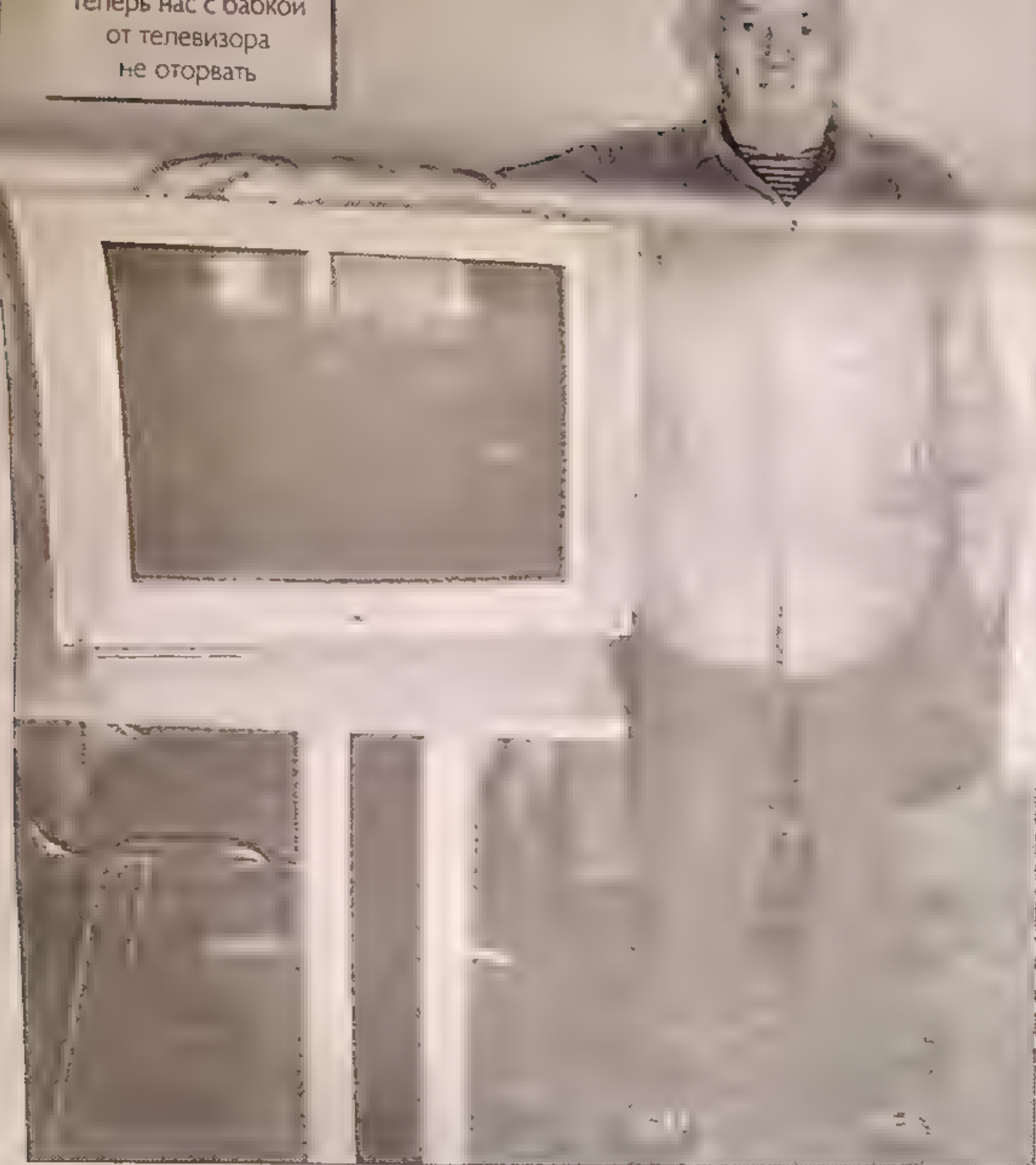
Вскоре горло у девушки распухло, и та поняла, что украшение она не проглотила, оно намертво застряло в пищеводе. Испуганная мама Марины вызвала «неотложку». Доктора «скорой» с помощью зонда достали злополучную сережку, но надеть ее обратно юная саратовчанка отказалась.

Роковая ветка

Отломившаяся от клена четырехметровая ветка упала на двухлетнего малыша.

Сережа играл с ребятами из своей группы во дворе детского сада № 132. Вдруг сверху раздался треск – на высоте семи метров от старого клена отломилась огромная ветвь и обрушилась на детей. Маленькому Сереже досталось больше всех, дерево ударило его по голове. В саратовской областной детской больнице диагноз поставили быстро: «закрытая черепно-мозговая травма, ушиб головного мозга». К счастью, жизнь малыша сейчас вне опасности. В отношении директора детского сада № 132 возбуждено уголовное дело по статье: «Халатность».

теперь нас с бабкой
от телевизора
не оторвать



на детей. Маленькому Серёже досталось больше всех, дерево ударило его по голове. В саратовской областной детской больнице диагноз поставили быстро: «закрыва́тая черепно-мозговая травма, ушиб головного мозга». К счастью, жизнь малыша сейчас вне опасности. В отношении директора детского сада № 132 возбуждено уголовное дело по статье: «Халатность, приведшая к тяжким последствиям».



Играем «прессом» и ногой и, конечно, головой

НОГИ НА СТОЛ!

Бывалые бильярдисты говорят, что ставками в партиях бывают автомобили, коттеджи, пакеты акций. Недавно в московской бильярдной азартный игрок проиграл шесть... принадлежащих ему рынков.

На первом саратовском чемпионате по бильярдному спорту награды были скромнее. Победитель – 20-летний Алексей Шаыраев – получил вместе с кубком и дипломом – 20 тысяч рублей.

Параллельно шел турнир VIP-персон. Среди них «лучший виек» оказался министр строительства Дмитрий Федотов. При ударах по шарам он, несмотря на солидную комплектацию, демонстрировал просто акробатические трюки, забрасывая ноги на стол.

ЗАСЕДАНИЕ СОВЕТА РОССИЙСКОЙ АССОЦИАЦИИ ВОДОСНАБЖЕНИЯ И ВОДООТВЕДЕНИЯ (РАВВ)



17 МАЯ в пресс-центре гостиничного комплекса правительства Саратовской области состоялось выездное заседание совета Российской Ассоциации водоснабжения и водоотведения. В Саратове такое мероприятие проводилось впервые. Выездные совещания СО РАВВ проводятся на территории тех субъектов РФ, водоканалы которых имеют высокий профессиональный статус в сфере водоснабжения и водоотведения. Водоканал Саратова входит в первую пятерку таких предприятий.

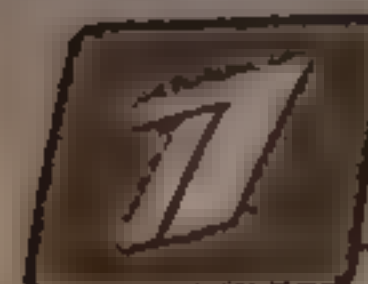
На заседании РАВВ были рассмотрены вопросы, касающиеся улучшения системы водоснабжения и водоотведения на террито-

рии России.

Руководители РАВВ и Водоканалов из других регионов ознакомились с работой, достижениями и новыми технологиями, применяемыми в работе МУПП «Саратовводоканал».

В работе совета приняли участие: Первый Президент СО РАВВ Юрий Нефедов, исполнительный директор СО РАВВ Алексей Головачев, Генеральный директор МГП «Мосводоканал» Станислав Храменков, руководители водоканалов из Якутска, Череповца, Нижнего Новгорода, Азова и других городов.

Пресс-служба
МУПП «Саратовводоканал»

**ПЕРВЫЙ**
1 КАНАЛ

- 5.00 Новости
5.05 Доброе утро
Телеканал
9.00 Новости
9.20 Малахов+
10.20 АГЕНТ
НАЦИОНАЛЬНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
Сериал
11.20 Понять. Простить
12.00 Новости
(с субтитрами)
12.20 Лолита. Без
комплексов
13.20 Детективы
14.00 Другие новости
14.30 Контрольная закупка
15.00 Новости
(с субтитрами)
15.20 Три товарища
Криминальная Россия
16.00 ЛЮБОВЬ КАК
ЛЮБОВЬ
Сериал
17.00 Федеральный судья
▼
18.00 Вечерние Новости
(с субтитрами)
18.20 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ
ФОНАРЕЙ
Сериал
19.10 Жди меня
20.00 ТАТЬЯНИН ДЕНЬ
Сериал
21.00 Время
21.30 СВОЙ-ЧУЖОЙ
Сериал
22.30 Михаил
Евдокимов.
Последние 24 часа
23.40 Про это, про поэта
и про Лилю Брик

0.40 Ночные новости

1.00 Гении и злодеи

СЕРИАС ВЫШЕЛ ИЗ

**РОССИЯ**
2 КАНАЛ

- 5.00 Доброе утро,
Россия!
9.00 Валентина
Леонтьева: сказка и
быль
9.45, 13.40, 4.40 Вести.
Дежурная часть
10.00 Частная жизнь
Ток-шоу с Владимиром
Молчановым и Ликой
Кремер
11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести
11.30, 14.20, 20.45
Местное время.
Вести-Саратов
11.55 НАД ТИССОЙ
Фильм. Валентин
Зубков, Николай
Крючков, Афанасий
Кочетков и Татьяна
Конюхова. 1958
14.40 Суд идет
16.00 Кулагин и партнеры
16.40 Местное время.
Вести-Саратовская
область
17.10 НЕОТЛОЖКА
Сериал. Ярослав Бойко
и Маргарита Шубина
▼
18.05 ТАНГО ВТРОЕМ
Телесериал
19.00 АНГЕЛ-
ХРАНИТЕЛЬ
Телесериал
21.05 Спокойной ночи,
малыши!
21.15 ПОД БОЛЬШОЙ
МЕДВЕДИЦЕЙ
Сериал. Варвара
Андреева, Дмитрий
Щербина, Раиса
Рязанова, Нелли
Пшеничная и Олег
Леушин

- 23.10 Мой серебряный
шар. Александр
Ширвиндт

**ТВЦ**
3 КАНАЛ

- 6.00, 7.30 Настроение
Информационно-
развлекательный канал
9.00, 14.45, 19.50
История государства
Российского
9.05 ЛЮДИ В ОКЕАНЕ
Фильм
10.45 Реальные истории
Как отдыхают звезды
11.15, 1.15, 5.45 Петровка, 38
11.30, 14.30, 17.30, 20.30
События
11.45 Постскриптум
12.55 Момент истины
13.45 Чистая любовь
Фильм из цикла
Доказательства вины
14.50 Опасная зона
16.30 Новое «Времечко»
17.55 Деловая Москва
▼
19.55, 21.05 Концерт,
посвященный Дню
пограничника
22.00 НЕЗАКОННОЕ
ВТОРЖЕНИЕ
Триллер. США -
Япония, 1992
▲
0.15 События. 25-й час
0.45 Симфония в трех
движениях
И. Стравинский
1.35 ПУАРО АГАТЫ
КРИСТИ
Детектив (Англия)
3.05 ОДНО ДЕЛО НА
ДВОИХ.
Сериал, Германия
4.05 МОЙ МУЖ -
ИНОПЛАНЕТЯНИН
Фильм
5.20 Мультфильмы

Для меня нет
безвыходных
ситуаций

**НТВ**
4 КАНАЛ

- 6.00 Сегодня утром
Информационный
канал
9.05 Следствие вели...
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
22.45 Сегодня
10.20 Чрезвычайное
происшествие.
Обзор за неделю
10.55 Кулинарный
поединок
11.55 Квартирный вопрос
13.25 АДВОКАТ
Детективный сериал
15.30, 18.30 Обзор.
Чрезвычайное
происшествие
16.30, 1.45
ВОЗВРАЩЕНИЕ
МУХТАРА-2
Сериал
▼
19.40 МЕНТОВСКИЕ
ВОЙНЫ-3. Сериал
20.45 ПОГОНЯ ЗА
АНГЕЛОМ. Сериал
21.45 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ
ФОНАРЕЙ-7
Сериал
23.10 БРИГАДА. Сериал
▲
0.15 Школа злословия
Ток-шоу Татьяны
Толстой и Авдотьи
Смирновой. Ирина
Прохорова
1.10 Победившие смерть
Документальный
сериал
3.30 Криминальная
Россия
4.20 КУТУЗОВ
Фильм. Алексей Дикий

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «НЬЮС МЕДИА» ПРИГЛАШАЕТ
студентов 4-5 курсов принять участие в конкурсе
на замещение вакансии в отделе рекламы:

**КУЛЬТУРА**
5 КАНАЛ

- 7.00 Евроньюс на русском
10.00, 19.30, 23.30
Новости культуры
10.20 В главной роли...
у Юлиана Макарова
10.35, 1.35, 2.50
Программа передач
10.45 Путешествия
натуралиста
11.15 ТРИ ГОДА СССР, 1980
13.35, 16.00, 16.20
Мультфильмы
13.50 Мой Эрмитаж
14.20 ЗАСТАВА В ГОРАХ
Мосфильм, 1953
16.45 Амазонка всерьез
Реалити-шоу
17.15 Док. сериал Спасение
орангутангов.
Калимантанский
дневник
17.45 Порядок слов
17.50 Пленницы судьбы
▼
18.15 Достояние
республики
18.30 БлокНОТ
19.00 Ночной полет
19.50 Плоды просвещения
20.45 Благословенна
жизнь...
21.20 Острова
22.05 Тем временем
23.00 Секретные проекты
23.55 Про арт
▲
0.20 Легенды мирового кино
0.50 Давид. Россия, 2002
Документальный фильм
1.25 Ф. Мендельсон.
Увертюра
1.40 Потерянные миры.
Рассказы об
археологии
2.35 Мировые сокровища
культуры

**СПОРТ**
6 КАНАЛ

- 5.45 Теннис. Открытый
чемпионат Франции
7.00 Вести-спорт
7.15 Теннис. Открытый
чемпионат Франции
9.10 Вести-спорт
9.20 Вести-спорт.
Местное время
9.25 Теннис. Открытый
чемпионат Франции
10.55 Баскетбол.
Чемпионат России.
Мужчины. Финал
12.55 Вести-спорт
13.05 Футбол. Премьер-лига.
ЦСКА - Зенит (Санкт-
Петербург)
15.05 Футбол России
16.10 Теннис. Открытый
чемпионат Франции
17.30 Вести-спорт
17.45 Теннис. Открытый
чемпионат Франции
▼
18.50 Баскетбол.
Чемпионат
России. Мужчины.
Финал. Прямая
трансляция
20.45 Вести-спорт
21.05 Футбол России
22.05 Неделя спорта
23.10 Теннис. Открытый
чемпионат
Франции
▲
1.20 Вести-спорт
1.30 Рыбалка с
Радзишевским
1.45 Баскетбол.
Чемпионат России.
Мужчины. Финал
3.25 Теннис. Открытый
чемпионат Франции

БИОЭНЕРГЕТ.
МАГИСТР ОБЯДОВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ БЕЛОЙ МАГИИ.
СПЕЦИАЛИСТ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ
ВОРОЖЕЯ. ДИПЛОМИРОВАННЫЙ КОСМОЭНЕРГЕТ.

ГЕОАФИМА

Евдокимов.
Последние 24 часа
23.40 Про это, про поэта
и про Лилу Брик

0.40 Ночные новости

1.00 Гении и злодеи

1.40 ЭЛВИС ВЫШЕЛ ИЗ
ЗДАНИЯ

Комедия. США, 2004.
В ролях: Ким
Бэйсингер, Джозеф
Энтони, Шон Эстин,
Ричард Барела, Джефф
Бэйтс, Питер Комсток,
Джон Корбетт, Дэн
Крэйвенс, Энджи
Дикинсон, Том Хэнкс.
Легендарный Элвис
вошел в жизнь
Хармони с раннего
детства...

3.00 Новости

3.05 ЦЕЛУЯ ДЖЕССИКУ
СТЕЙН. Комедия

21.10 МЕДВЕДИЦЕЙ
Сериал. Варвара
Андреева, Дмитрий
Щербина, Раиса
Разанова, Нелли
Пшеничная и Олег
Леушин

23.10 Мой серебряный
шар. Александр
Ширвиндт
Ведущий -
Виталий Вульф

0.15 Вести+

0.35 Очевидное-
невероятное

1.05 Синемания

1.40 Дорожный патруль

1.50 КАСКАДЕРЫ
Боевик. США, 1977

3.20 Канал «Евроныс»
на русском языке

Сериал. Германия
4.05 МОЙ МУЖ -
ИНОПЛАНЕТАНИН
Фильм

5.20 Мультфильмы

Для меня нет
безвыходных
ситуаций

БИОЭНЕРГОТЕРАПЕВТ
МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ

ЕЛЕНА
КАИРО

Таро. Сеансы ясновидения.

Достоверные
предсказания.

Приворот без греха.
Сниму порчу.

Избавлю от пьянства.
Работа лично и по фото

Бесплатные консультации

Опыт более 20 лет

332-832, 406-703

сериал
3.30 Криминальная
Россия

4.20 КУТУЗОВ
Фильм. Алексей Дикий

увертюра
1.40 Потерянные миры.
Рассказы об
археологии

2.35 Мировые сокровища
культуры

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «НЬЮС МЕДИА» ПРИГЛАШАЕТ
студентов 4-5 курсов принять участие в конкурсе
на замещение вакансии в отделе рекламы:

МЕНЕДЖЕР ПО РАБОТЕ С КЛИЕНТАМИ

Приветствуются:

- умение находить общий язык с людьми,
- позитивное отношение к жизни,
- пунктуальность,
- грамотная речь (устная и письменная),
- приятная внешность.

Обучение за счет компании. Гибкий график.
Полный соцпакет. Возможность карьерного роста.

Запись на собеседование по тел.: (845 2) 227-600

ВНИМАНИЮ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ!

О Вашем бизнесе знают еще
не все жители Саратова
и Саратовской области?

звоните
прямо
сейчас!

рекламная служба

845-01-94

ГАЗЕТ МНОГО, А «ЖИЗНЬ» ОДНА! 227-600
227-677

1.45 Баскетбол.
Чемпионат России.
Мужчины. Финал

3.25 Теннис. Открытый
чемпионат Франции

БИОЭНЕРГЕТ.
МАГИСТР ОБРЯДОВ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ БЕЛОЙ МАГИИ.
СПЕЦИАЛИСТ МЕЖДУНАРОДНОЙ КАТЕГОРИИ
ВОРОЖЕЯ, ДИПЛОМИРОВАННЫЙ КОСМОЭНЕРГЕТ.

Герафима

Гадания. Снятие порчи.
Любовная магия.
Сексуальная привязка.
Пожизненный приворот.
Жесткий отворот от соперницы.
Завязка от измен.
Помощь в бизнесе.
Обряды на деньги, удачу, любовь.
Ритуалы на привлекательность.
Восстановление здоровья.
Избавление от пьянства
и бездетности.

На все услуги
письменная
гарантия

Обучение. Посвящение.

46-51-02
29-53-86

РЕГИСТРАЦИЯ ФИРМ И ИП

+ 1 месяц бесплатного
юридического обслуживания

845-01-94

Юридическая
фирма «Статус-С»

г. Саратов, ул. Железнодорожная, 72

КРУГЛОСУТОЧНО

ООО «Исцеление» избавит
Вас от

алкоголизма, табакокурения,
игровой зависимости.

Выведение из запоя на дому.
Нарколог, психиатр, невролог,
психотерапевт (консультации и лечение)

34-94-63 и 91-20-78 iscelenie.ru

ПРОДАЕМ
КУР-НЕСУШЕК

Возможна
доставка

59-22-41, 50-50-99
8-917-9879767

PRIVATE
MEDICAL
PRACTICE
TM 3191 ЛЕД-01 МЗСО ОТ 29.04.03

ЛЕЧЕНИЕ
СЕКСУАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ, ИМПОТЕНЦИИ, ПРОСТАТИТА,
РАННЕГО СЕМИЯИЗВЕРЖЕНИЯ, БОЛЕЗНЕЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ,
НЕВРОЗОВ, ЗАИКАНИЯ, НОЧНОГО ЭНУРЕЗА,
АЛКОГОЛИЗМА, ТАБАКОКУРЕНИЯ

www.cmp.by.ru
т. 60-60-60 Саратов, ул. Московская, 152 (угол Рахова)

АЛКОГОЛИЗМ ЭТО БОЛЕЗНЬ!

Проблема алкоголизма волнует, увы, очень многих. Больно и горько наблюдать за тем, как ваш близкий день за днем все и ниже опускается на дно, теряя человеческий облик. Близкие пьющего человека готовы поверить любому магам и чародеям, лишь бы он бросил пить.

А существует ли средство, способное избавить от пагубной зависимости?

Прежде всего, необходимо желание самого пациента. Но одного желания зачастую недостаточно и следует

обратиться к специалисту, так как алкоголизм — это действительно болезнь. Одним из наиболее известных и современных препаратов способных помочь в решении проблемы — лекарственное средство — «Пропротен-100». «Пропротен-100» разработан и производится только в России. «Пропротен-100» способствует облегчению всех симптомов похмелья, в том числе снимает возбуждение, раздражительность, тревогу, депрессию. Поэтому у пациента не возникает желание опохмелиться,

и можно попытаться разорвать порочный круг, когда за похмельем следует очередная доза алкоголя. Именно с этого и начинается лечение алкоголизма.

Известно, что пьющего человека любая мелочь может подтолкнуть к рюмке — будь то плохое настроение, неудача на работе, личная обида или даже просто чувство голода (рюмка натошак). «Пропротен-100» помогает снять тревогу, раздражительность, нервное напряжение, таким образом, у человека отпадает необходимость снимать стресс «проверенным способом» — с помощью алкоголя.

«Пропротен-100» помогая избавиться от похмелья, снижает вероятность ре-

цидивов алкоголизма, что дает шанс вернуться к нормальной жизни. Препарат содержит сверхмалые дозы действующего вещества, поэтому не вызывает привыкания и отпускается в аптеках без рецепта врача.

По имеющимся данным, «Пропротен-100» практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, но перед применением необходимо получить консультацию специалиста и уточнить возможные противопоказания.

Информация по медицинскому применению препарата по телефону (495) 681-09-30 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.materiamedica.ru

ПРОСТАТИТА,
НОЙ СИСТЕМЫ,
РЕЗА,
www.cmr.by.ru
(угол Рахова)

**Звоните
прямо
сейчас!**
ГАЗЕТ МНОГО, А «ЖИЗНЬ» ОДНА!
рекламная служба
**ЖИЗНЬ
НЕДЕЛЮ**
227-600
227-677

23-33-86
РЕГИСТРАЦИЯ ФИРМ И ИП status1
+ 1 месяц бесплатного
юридического обслуживания
(45-01-94)
**Юридическая
фирма «Статус-С»**
г. Саратов, ул. Железнодорожная, 72
реклама

ЖИЗНЬ!
и можно попытаться разорвать пороч-
ный круг, когда за похмельем следу-
ет очередная доза алкоголя. Именно
с этого и начинается лечение алко-
голизма.
Известно, что пьющего человека лю-
бая мелочь может подтолкнуть к рюм-
ке — будь то плохое настроение, не-
удача на работе, личная обида или
даже просто чувство голода (рюмка
натощак). «Пропротен-100» помога-
ет снять тревогу, раздражительность,
нервное напряжение, таким образом,
у человека отпадает необходимость
снимать стресс «проверенным спосо-
бом» — с помощью алкоголя.
«Пропротен-100» помогая избавиться
от похмелья, снижает вероятность ре-
цидивов алкоголизма, что дает шанс
вернуться к нормальной жизни. Препар-
ат содержит сверхмалые дозы дейс-
твующего вещества, поэтому не вы-
зывает привыкания и отпускается в
аптеках без рецепта врача.
По имеющимся данным, «Пропро-
тен-100» практически не имеет проти-
вопоказаний к применению и значимых
побочных эффектов, но перед приме-
нением необходимо получить консуль-
тацию специалиста и уточнить возмож-
ные противопоказания.
Информация по медицинскому
применению препарата по телефо-
ну (495) 681-09-30 по рабочим дням
с 10 до 17 часов. Спрашивайте в
аптеках. www.materiamedica.ru

Рег. уд. № 002352/01-2003 от 17.04.2003 МЗ РФ.
Рег. уд. № 002352/02-2003 от 16.04.2003 МЗ РФ. Реклама

22.
23.
23.
23.
1.
6.0
7.0
8.00
9.00
10.00
11.00
12.00
13.00
13.30
14.00
16.00
17.00
18.00,
19.00 М
20.00, 4
21.00 3
22.00 С
23.00, 0.
Ре
фа
1.00 Де



6.00, 6.20, 6.45, 6.55, 7.00, 13.30, 14.00, 14.05, 14.30, 15.00, 15.30 Мультфильмы

7.30, 9.30, 17.00 МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ Комедия

8.00, 20.00 ДОЧКИ-МАТЕРИ. Сериал

9.00, 19.30, 0.00 Истории в деталях

10.00, 19.00 СВАХА Комедия

10.30 ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ. Комедия

11.30 БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ Сериал. 2 серии

12.30 ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА. Сериал

16.00 САБРИНА — МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА. Комедия

16.30 Галилео. Научно-развлекательный журнал

▼

18.00 КАДЕТСТВО Сериал

21.00 Пуле-непробиваемый

23.00 БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ Сериал

▲

0.30 Нострадамус Документальный фильм

1.20 НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ СЬЮЗАН. Комедия

1.45 ТЕСНАЯ КОМПАНИЯ Комедия

2.05 НОВАЯ ЖАННА Д'АРК Сериал

3.30 МИССИЯ ЯСНОВИДЕНИЯ Сериал

4.15 НАСТОЯЩИЕ ДИКАРИ. Сериал

4.25 Музыка на СТС



5.45 ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ Сериал

6.30, 13.30, 19.00 Такси

7.00 Глобальные новости Программа Павла Глобы

7.05, 19.30 Саратов: инструкция по применению

7.30 Ребенок-робот Развлекательная программа

8.20 Предприниматель

8.35 Наши песни

9.00 Школа ремонта Космос в подарок

10.00, 18.00, 20.00 СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ Комедия

11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00 Мультфильмы

14.00 САША+МАША Комедия

15.00, 21.00, 23.55, 0.55 Дом-2 Реалити-шоу

16.00 ОБИТЕЛЬ ЗЛА-2. АПОКАЛИПСИС Фантастический боевик. Германия — Канада — Франция — Англия, 2004

▼

22.00 БОГАТЕНЬКИЙ РИЧ Комедия. США, 1994

▲

0.25 Секс с Анфисой Чеховой

1.55 ТРИ БРАВЫХ ПАРНЯ Комедия. США, 2005

3.30 ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА Мелодрама

5.00 САША+МАША Комедия



6.00 Победоносный голос

6.30 Люди Икс Мультсериал

7.00 Приключения Марко и Джини Мультсериал

7.30 Аргай Мультсериал

8.00 Российские мультфильмы

9.00 СЛИШКОМ КРАСИВАЯ ДЛЯ ТЕБЯ Фильм. Франция, 1989

11.00 ДВУЛИЧИЕ Фильм. Франция, 2005

13.00 НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЭССИ Сериал. 29-я серия

13.30 Аргай Мультсериал

14.00 ВОЗВРАЩЕНИЕ МАТИНА ГЕРРА Фильм. Франция, 1982

16.15 ОГОНЬ НА ПОРАЖЕНИЕ Фильм. США, 1988

▼

18.30 Киномания

19.00 МАКБЕТ Фильм Англия, 2005

21.00 ОБМАН Фильм. США, 1991

23.00 НЕВАДА Сериал. 4-я серия

▲

0.00 ПРОКЛЯТЫЙ СЕЗОН Фильм. Германия — США, 2002

2.15 ДОЛЛАР ЗА УБИЙСТВО Фильм

4.00 ШПИОНКА. Сериал

5.00 РЕЛАКС. Сериал



6.00 Утренний музканал

6.25, 6.50 Мультфильмы

7.15 ДРУЗЬЯ Сериал, США

7.35, 17.30 ТРОЕ СВЕРХУ-2. Сериал

8.00, 14.00, 0.00 Очевидец представляет

9.00 Скетч-шоу Дальние родственники

9.30, 12.30, 19.30 «24»

10.00, 18.00 Званный ужин

11.00, 4.30 Час суда

12.00 Мужские забавы

12.15 Грамотный инвестор

13.00, 2.55 Военная тайна

15.00 СВЕРХЪ-ЕСТЕСТВЕННОЕ Сериал, США

17.00 Нарушители порядка

▼

18.00 «Званный ужин-3»

19.00, 0.00 Настоящие новости

19.15 РЕАЦЕНТР: здоровье без лекарств

19.55 Новости от Компьюмаркета

20.00 ПОБЕГ Сериал, США

21.00 СОЛДАТЫ-12 Сериал

22.00 Частные истории

23.00 Вечер с Тиграном Кеосаяном

23.32 «24»

▲

0.15 АРАХНИД Фантастический фильм. США — Испания

2.10 Проект «Отражение»: «Красная Африка» Документальный фильм

3.40 «КГБ в смокинге» Телесериал

5.15 Утренний музканал



6.30 Музыка на ДТВ

6.35, 11.55, 12.10, 12.25, 12.45 Мультфильмы

8.00, 19.55 Самое смешное видео

8.30, 0.30 Карданный вал+

8.55, 17.55 Неслучайная музыка Музыкальная программа

9.00 Телемагазин

9.30 ФИЛЬМ-РАССЛЕДОВАНИЕ «КАК УХОДИЛИ КУМИРЫ» ЛЮБОВЬ СОКОЛОВА

10.00 КИДАЛЫ Русский фильм

13.00 КОМАНДА «А» Сериал

14.00, 20.25, 20.55 Каламбур Видеокомиксы

14.30, 21.30 Камера смеха Юмористическая программа

14.50, 22.00 С.С.И. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ НЬЮ-ЙОРК Сериал

15.45 СЕГОДНЯ ТЫ УМРЕШЬ Фильм

▼

18.00, 23.30 Невероятная коллекция мистера Рипли

19.00 СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МАКГАЙВЕР Сериал

▲

23.00, 0.55 Голые и смешные Юмористическая программа

1.20 И смех, и грех Юмористическая программа



6.30 РИТА. Сериал

7.00 Мультфильмы

7.25 Уроки хорошего поведения Передача для детей

7.30, 20.30 Домашние сказки

8.30 Спросите повара

9.00, 16.00 Дела семейные с Еленой Дмитриевой

10.00, 23.00 Цветная революция

10.30 Друзья моего хозяина

11.00 ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ Сериал

12.00 Вкусные свадьбы

12.30 Все секреты.. Печенье

13.00 День красоты с Яной Лапутиной

15.00 ПЛЕННИЦА. Сериал

17.00 ГОЛОС СЕРДЦА Сериал

▼

18.00 33 квадратных метра

18.30 ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ Сериал

19.30 ТЫ — МОЯ ЖИЗНЬ Сериал

21.30 ЧЕРНЫЙ ВОРОН Сериал

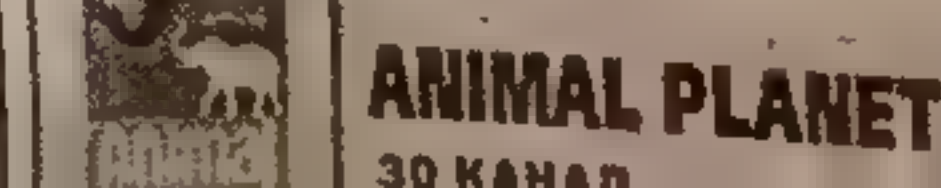
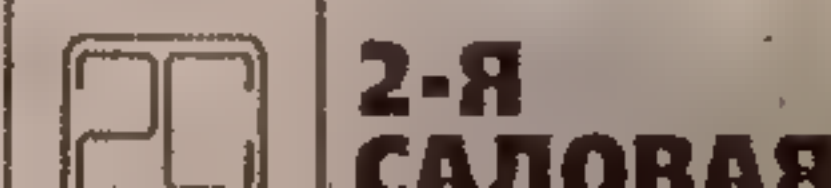
22.30 СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ Сериал

23.30 ОЛЕСЯ Мелодрама. К/ст. им. А.П. Довженко, 1970

▲

1.05 ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ Сериал

1.50 ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ Сериал



3.30 Д'АРК Сериал
Миссия
ЯСНОВИДЕНИЯ
Сериал

4.15 НАСТОЯЩИЕ
ДИКАРИ. Сериал

4.35 Музыка на CTC

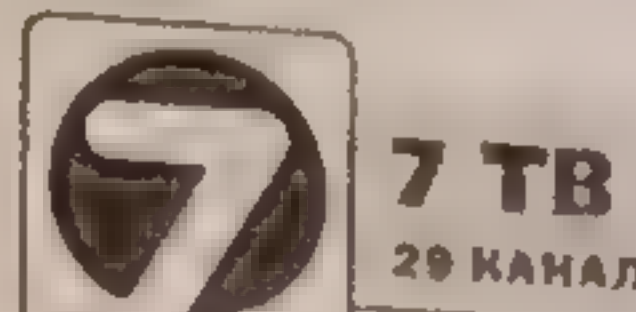


6.00 Музыка на завтрак
10.00 Полный доступ к безумно
алюбленным звездам
10.30 News блок Weekly
11.00 Без купюр. Mariah
12.00, 0.00 Музыка навсегда
14.00 Берсерк. Аниме
14.30 Делаем кино
«Лезвия славы»
15.00 News International
15.30 Microsoft Flight Simulator
Икона видеогр
16.00 Русская 10-ка
Хит-парад
17.00 Музыка на злобу дня
18.30 Тачку на прокачку
19.00 МЕЧТЫ АЛИСЫ. Сериал
19.15 По домам
19.30 Звезда танцпола. New!!!
20.00 Следующий!
20.30 Киночарт
21.00 Сыграть в натура
22.00 КЛАВА, ДАВАЙ!
Сериал
22.30 Южный парк
23.00 News блок Daily
23.15 Копы под прицелом
23.45 Остров MTV
1.00 Лови удачу. Интерактив

1.55 ТРИ БРАВЫХ ПАРНЯ
Кинофильм. США, 2001

3.30 ЗАМУЖ ЗА
МИЛЛИОНЕРА
Мелодрама

5.00 САША+МАША
Комедия



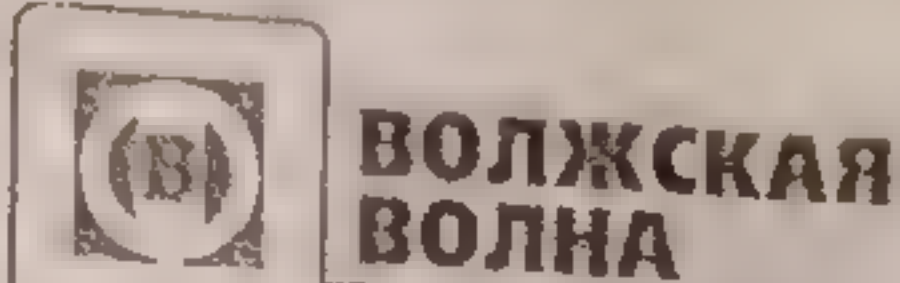
5.00, 6.00 Веселые старты
6.30 Мультфильмы
7.00 Музтрек
7.10, 12.05, 17.25, 18.05 Экстрим
7.30 КАРОЛА КАЗИНИ. Сериал
9.05, 14.05, 17.05, 3.35 220 вольт
9.25 Бега и скачки
10.05, 4.05 Советский спорт
10.25 Гандбол, ЧР. Женщины, Финал
11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NBA Live!
11.25 Планета рыбака
13.05, 1.25 Game Sport
13.25 Total perbi
14.25 Гольф сегодня
15.25 Sports Watch. Тележурнал
16.05 Феномен «Ferrari»
16.35, 1.40 Картинг
18.25 Легкая атлетика. Журнал
19.05 Магия оружия
19.25 IndyCar
20.25, 0.25 Обзор NHL
20.35 Touch the sky
21.05, 1.05 Диалоги о рыбалке
21.25 Классика футбола
22.05 NASCAR. Этап № 13
23.05 Дартс. Чемпионат мира
0.40, 3.25 Ужасы спорта
2.05 Покер. Мировая серия
3.05 Только не это!
4.25 Гандбол. ЧР. Финал

0.00 ПРОКЛЯТЫЙ СЕЗОН
Фильм. Германия -
США, 2002

2.10 ДОЛЛАР ЗА
УБИЙСТВО
Фильм

4.00 ШПИОНКА. Сериал

5.00 РЕЛАКС. Сериал



7.00 Сумасшедшие. Спортшоу
7.30 Ивон из Юкона
Мультсериал
8.00 Серебряный шар
8.45 Любовь с первого взгляда
9.25 БРЕЖНЕВ. Сериал
11.10 ИРИС. Фильм
13.00 Сумасшедшие. Спортшоу
13.30 Парк юмора
14.00 Актуальный репортаж.
Месть
15.00 Ивон из Юкона
Мультсериал
15.30 САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА
Детский сериал
16.00 ЦВЕТЫ ДЛЯ СНЕЖНОЙ
КОРОЛЕВЫ
Фильм. 1 и 2 серии
17.50 Go West
18.15 ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ
Фильм. 1 серия
19.30 ЗАЛ ОЖИДАНИЯ
Сериал
20.50 КУКЛА. Сериал
21.30 ЮРИСТЫ БОСТОНА. Сериал
22.15 КАРТЫ, ДЕНЬГИ, ДВА
СТВОЛА. Фильм
0.10 Актуальный репортаж.
Месть

0.15 АРАХНИД
Фантастический фильм
США — Испания

2.10 Проект «Отражение»:
«Красная Африка»
Документальный фильм

3.40 «КГБ в смокинге»
Телесериал

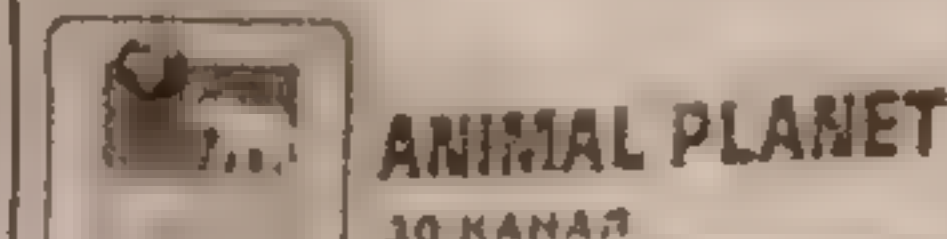
5.15 Утренний музканал



0.00 — 18.00
РИК
Программа
Российского
информационного канала
18.00 — 20.00 Новости Саратовской
области
Вести. Сейчас. Саратов
Вести — Спрос
Вести. Экономика
Вести. Пресса
Вести. Мнение
Вести. Образование.
Вести. Кино
Вести. Молодежь
Вести. Культура
Вести. Спорт
Вести Саратовской Епархии
Вести. Дорога
20.00 — 0.00 РИК
Программа
Российского
информационного канала

Сериал
23.00, 0.55 Голые и
смешные
Юмористическая
программа

1.20 И смех, и грех
Юмористическая
программа



8.00 Как стать... Гепард
9.00, 14.00 Самые забавные
животные планеты
9.30, 14.30 Самые забавные
животные планеты
10.00, 15.00 Животные от А до Я
10.30, 15.30 Обезьяны проделки
11.00, 20.00 Скорая ветпомощь
11.30 SOS дикой природы
12.00, 13.00 Отдел по защите
животных
12.30, 1.30 Скорая ветпомощь
16.00, 16.30 Самые несносные
ручные животные Британии
17.00, 17.30, 20.30 Самые
забавные животные планеты
18.00 Приключения Коринна
19.00, 6.00 Отдел по защите
животных
21.00, 23.00, 23.30, 4.00, 4.30.
5.00 Животные от А до Я
21.30, 5.30 Обезьяны проделки
22.00, 3.00 Близкие родственники
0.00, 7.00 Отдел по защите
животных
1.00 Перед лицом опасности
2.00 Скорая ветпомощь
Собачья конура

23.30 ОЛЕСЯ
Мелодрама. К/ст. им.
А.П. Довженко, 1970

1.05 ЖЕНАТЫ... С
ДЕТЬМИ
Сериал

1.30 ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ
Сериал



8.00, 15.45 Рождение МГ
8.25, 16.10 Супервойны
на свалке
9.20, 9.50 Из чего это сделано?
7-8 серии
10.15 Наука Звездных войн
11.10 Разрушители мифов
12.05 Из грязи да в князи
13.00, 19.00 Американские
колымаги
13.55, 5.45 Шпионы
14.50, 7.05 Экстремальные
машины
17.05, 17.35, 6.40 Как это
работает
18.00, 4.50 Дом на колесах
18.30, 5.20 Дорога в Ле Ман
20.00 Смертельный улов
21.00 Разрушители легенд
22.00 Американский чоппер
23.00, 3.55 Идеальная
катастрофа
0.00 Расшифровка катастрофы
1.00 Криминалисты. Запутанней,
чем в романах
2.00 Травматологи
3.00 Итальянский фашизм в цвете



6.00 Стихийное бедствие:
Суперсмерчи
7.00 Секунды до катастрофы:
Космический шаттл
«Челленджер»
8.00 Загадки Библии:
В поисках Ноя
9.00, 9.30 И снова невероятные
мгновения
10.00, 15.00 В поисках первой
собаки
11.00 Взгляд изнутри: ФБР
12.00 Взгляд изнутри
13.00 Веселая наука: Серия 11
13.30 Самые невероятные
мгновения: Серия 1
14.00 Суперсооружения:
Автобан
16.00 Взгляд изнутри: ФБР
17.00 Взгляд изнутри
18.00, 18.30 Собаки за работой
19.00 Морские Охотники
20.00, 4.00 Дело о планете Земля
21.00 Звери ведут себя хуже
22.00 Суперсооружения
23.00, 0.00, 2.00, 3.00, 5.00
Реальность или
фантастика?
1.00 Дети на заказ



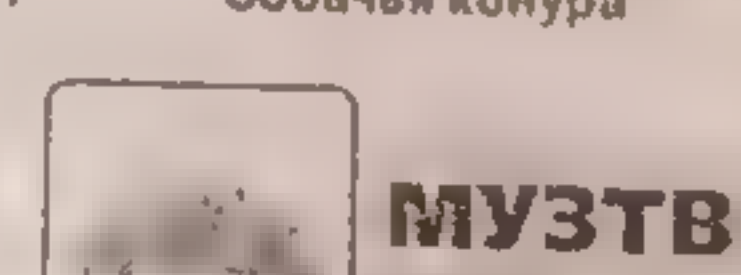
1.00 МАК-БРАЙД:
УБИЙСТВО В ЭФИРЕ
Детектив. США, 2005
2.45 ТИХИЕ ГОЛОСА ПРОШЛОГО
Триллер. 2006
4.30 ШПИОНЫ, ЛОЖЬ И ГОЛЫЕ
БЕДРА
Комедия. США, 1988
6.00 ПРИЮТ ДЛЯ ЗНИИ
Фильм. США, 1994
7.45, 13.45 ОБРУЧАЛЬНОЕ
КОЛЬЦО
Фильм. США, 2005
9.15 ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-У
Сериал. Часть 135-я. Австралия
10.15, 15.30 РЕСТОРАННЫЙ
РОМАН
Фильм. Канада, 2005
12.00, 17.15 ПОСЛЕДНИЙ ШАНС
Фильм. США, 1999
19.00 ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-У
Сериал. Часть 136-я. Австралия
20.00 МИРЫ ГЕРБЕРТА УЭЛЛСА
Фантастический фильм. Часть
1-я. США
21.30 СКОРАЯ ПОМОЩЬ
Фильм. США, 2005
23.15 НЕВИННОСТЬ НА ПРОДАЖУ
Триллер. 2004



6.00 Моя страна. Докум. сериал
6.15 ГТО
6.30 Служу России!
7.30 Мультфильмы
8.00 ВКУС ХАЛВЫ СССР, 1975
9.30, 17.15 ОТКРЫТАЯ КНИГА
Фильм (СССР, 1973)
11.00 ТРИ НЕНАСТЫХ ДНЯ
Лентилефильм, 1978
12.30 РЕЗ О ВТРОЕМ Фильм, 1998
14.15 Площадь декабристов
Документальный фильм
14.50 МИО МОЙ МИО. Фильм
(СССР-Швеция-Норвегия, 1987)
16.30, 22.30 Новости
16.45 Потрясающие каскадерские
трюки. Документальный сериал
18.30, 4.45 Лейб-гвардии
Преображенский полк
Документальный фильм
19.30 ЗАЙНА: ПОКОРИТЕЛЬНИЦА
АТЛАСКИХ ГОР
Фильм (СССР, 1983)
21.05 ВИЛИТ К МИНОТАВРУ
Фильм (СССР, 1983)
23.00 Бокс
23.15 Предметный разговор
0.00 СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА
Фильм (СССР, 1968)
1.45 ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХ
Фильм (СССР, 1967)
3.05 ТОРПЕДОНОСЦЫ
Фильм (СССР, 1983)



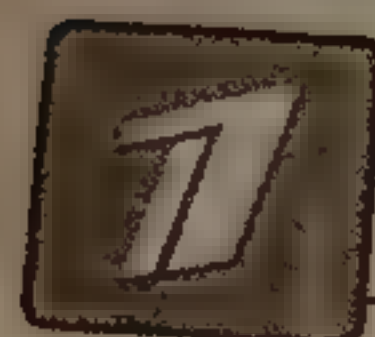
4.00, 22.00 ЭФФЕКТ БАБОЧКИ
США, фантастический
триллер, 2004
6.00 ВАСАБИ Франция/Япония,
боевик, 2001
8.00 УЧЕБНИК ЛЮБВИ
Италия, романтическая
комедия, 2005
10.00 СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ. Англия,
драма, 1996
12.00 ОДЕРЖИМОСТЬ
США, триллер, 2004
14.00 СВАДЬБА В СЕЗОН ДОЖДЕЙ
Америка/Индия, комедия,
драма, 2001
16.00 ЗАРУБЕЖНЫЙ РОМАН.
США, романтическая
комедия, 2003
18.00 ЗАЙНА: ПОКОРИТЕЛЬНИЦА
АТЛАСКИХ ГОР
Франция, драма/
приключения, 2005
20.00 ВИРТУОЗ. Фильм
0.00 ИНДУСТРИЯ
США, эротика, 2005
1.15 СВЕЖЕСТЬ
США, эротика, 2005
2.35 ПОЖИРАТЕЛЬНИЦА МУЖЧИН
США, эротика, 2005



5.00, 8.00, 13.25, 16.25, 1.10,
3.00 Муз-ТВ хит
Нон-стоп
6.00, 9.40, 2.00 Наше
Нон-стоп русской музыки
7.00, 16.50, 0.05 Твой выбор
Нон-стоп
10.50, 14.45, 20.00 Мультфильмы
11.00 Сливки общества
11.55 Ближе к звездам
(русские файлы)
12.55 Про-обзор
Шоу-бизнес-новости недели
15.00 Опасная профессия
15.55 FAQ. Ответы на вопросы в
мире компьютерных игр
17.55 Алфавит
Блиц-опрос
18.05 «20» Хит-парад с Авророй
19.00 Zoom
Мир интернета, игр и
технологий
19.30 Про-кино
с Алексеем Чадовым
20.25 Страшно красивые
21.30, 22.55 Звезды зажигают
22.30 Полный фэшн
с Сергеем Зверевым
23.55 Про-новости



8.00, 14.00 Последняя дуэль
Англия, документальный
фильм, 2006
9.00, 15.00 Герои Второй
Мировой Войны (5)
Документальный цикл, Англия,
2003
9.30, 15.30 Диккенс в Америке (5)
Англия, документальный
фильм 2004
10.00, 16.00 Заговор против
короны (1)
12.00, 18.00 Освобожденные
воспоминания: из рассказов
рабов США, док. фильм. 2003
13.30, 19.30 О Деньгах: Доткомы
Возвращаются. Англия
документальный фильм 2004
20.00 Картина скажет тысячу слов
(3). Англия, док. сериал, 2004
20.30 Картина скажет тысячу слов
(4) Англия, док. сериал, 2004
21.00 Герои Второй Мировой
Войны (6) Документальный
цикл, Англия 2003
21.30 Диккенс в Америке (6).
Англия, документальный
фильм 2004
22.00 Заговор против короны (2)
0.00 Черная Смерть Англия,
документальный фильм, 2002
1.30 О Деньгах: Выкуп Англия,
документальный фильм, 2001

**ПЕРВЫЙ**
1 КАНАЛ

- 5.00 Новости
5.05 Доброе утро
Телеканал
9.00 Новости
9.20 Малахов+
10.20 АГЕНТ
НАЦИОНАЛЬНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
Сериал
11.20 Понять. Простить
12.00 Новости
(с субтитрами)
12.20 Лолита. Без
комплексов
13.20 ДЕТЕКТИВЫ
14.00 Другие новости
14.30 Контрольная закупка
15.00 Новости
(с субтитрами)
15.20 Скрытая угроза
Вне закона
16.00 ЛЮБОВЬ КАК
ЛЮБОВЬ
Сериал
17.00 Федеральный судья
▼
18.00 Вечерние новости
(с субтитрами)
18.20 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ
ФОНАРЕЙ
Сериал
19.20 Пусть говорят
с Андреем
Малаховым
20.00 ТАТЬЯНИН ДЕНЬ
Сериал
21.00 Время
21.30 СВОЙ-ЧУЖОЙ
Сериал
22.30 Любящие мужа
многодетных
матерей
23.40 Про это, про поэта
и про Лилию Брик

**РОССИЯ**
2 КАНАЛ

- 5.00 Доброе утро,
Россия!
8.45 Советская империя.
Народный
автомобиль
9.45 Вести. Дежурная
часть
10.00 Частная жизнь
Ток-шоу с Владимиром
Молчановым и Ликой
Кремер
11.00 Вести
11.30 Местное время.
Вести-Саратов
11.50 ПОД БОЛЬШОЙ
МЕДВЕДИЦЕЙ
Сериал
13.40 Вести. Дежурная
часть
14.00 Вести
14.20 Местное время.
Вести-Саратов
14.40 Суд идет
16.00 Кулагин и партнеры
16.40 Местное время.
Вести-Саратовская
область
17.00 Вести
17.10 НЕОТЛОЖКА
Сериал. Ярослав Бойко
и Маргарита Шубина
▼
18.05 ТАНГО ВТРОЕМ
Телесериал
19.00 АНГЕЛ-
ХРАНИТЕЛЬ
Телесериал
20.00 Вести
20.45 Местное время.
Вести-Саратов
21.05 Спокойной ночи,
малыши!
21.15 ПОД БОЛЬШОЙ
МЕДВЕДИЦЕЙ
Сериал
23.15 Народный маркиз.
Местное время

**ТВЦ**
3 КАНАЛ

- 6.00, 7.30 Настроение
Информационно-
развлекательный канал
9.00, 14.45, 19.50
История государства
Российского
9.05 ЗОЛУШКА ИЗ
ЗАПРУДЬЯ
Фильм (Россия)
11.15, 0.50, 5.45
Петровка, 38
11.30, 14.30, 17.30, 20.50
События
11.45 В центре внимания
Веселые соседи
12.20, 2.55 ОДНО ДЕЛО
НА ДВОИХ
Сериал, Германия
13.25 ЗОЛОТАЯ ТЕЩА
Комедийный сериал
14.50 Баскетбол.
Суперфиналы МБА
16.30 Времечко
Новое
17.55 Деловая Москва
▼
19.55 Лицом к городу
21.05 КРАЙНИЕ МЕРЫ
США, 1996. Триллер.
В ролях: Хью Грант,
Джин Хэкман, Сара
Джессика Паркер,
Дэвид Морс, Билл
Нанн, Дебра Монк,
Питер Эппел.
Молодой нью-
йоркский врач
узнает о незаконных
медицинских
экспериментах своих
коллег. Понимая, что
рискует карьерой, он
принимает решение
положить конец
преступной практике.
23.25 События. 25-й час
23.55 Скандальная
жизнь с Ольгой Б.
Дело — табак
▲
1.10 УДАРНАЯ ГРУППА
Боевик США

**НТВ**
4 КАНАЛ

- 6.00 Сегодня утром
Информационный
канал
9.05 Наше все!
10.00 Сегодня
10.20 Чистосердечное
признание
11.00 Две правды
Ток-шоу с Татьяной
Догилевой
11.55 ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2
Сериал
13.00 Сегодня
13.25 МУР ЕСТЬ МУР
Сериал. Евгений
Сидихин
15.30 Обзор.
Чрезвычайное
происшествие
16.00 Сегодня
16.30 ВОЗВРАЩЕНИЕ
МУХТАРА-2
Сериал
▼
18.30 Обзор.
Чрезвычайное
происшествие
19.00 Сегодня
19.40 МЕНТОВСКИЕ
ВОЙНЫ-3
Сериал
20.45 ПОГОНЯ ЗА
АНГЕЛОМ
Остросюжетный
сериал
21.45 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ
ФОНАРЕЙ-7
Сериал
22.45 Сегодня
23.10 БРИГАДА
Остросюжетный
сериал
▲
0.15 Top Gear
Программа про
автомобили
0.45 Кабаре «Сто звезд»
Шоу Бобы Грека
1.55 ВОЗВРАЩЕНИЕ
МУХТАРА-2

**КУЛЬТУРА**
5 КАНАЛ

- 6.30 Евроньюс на русском
10.00, 19.30, 23.30
Новости культуры
10.20 В главной роли...
10.35, 1.50, 2.50
Программа передач
10.45, 17.20 Спасение
орангутангов.
Калимантанский
дневник
Документальный сериал
11.20 ШТРАФНОЙ УДАР
Фильм (СССР, 1963)
12.45 Мультфильмы
13.00 Тем временем
13.50 Пятое измерение
14.20 ФЕРЕНЦ ЛИСТ
(ГРЕЗЫ ЛЮБВИ)
Фильм (СССР -
Венгрия, 1970)
16.50 ПЕППИ
ДЛИННЫЙ ЧУЛОК
Кино - детям. Сериал
(Швеция - ФРГ, 1975)
17.50 Порядок слов
17.55 Полуденные сны
▼
18.25 Собрание
исполнений
19.00 Ночной полет
Ведущий Андрей
Максимов
19.50 Плоды просвещения
20.40 Больше, чем
любовь
21.20, 1.30 Мировые
сокровища
культуры
21.35 Джентльмен
Серебряного века
22.20 Апокриф. Ток-шоу
23.00 Кто мы?
Реформы по-
русски
23.55 В СТАРИННОЙ
УСАДЬБЕ
Фильм. Польша, 1985

**СПОРТ**
6 КАНАЛ

- 4.55 Футбол
Премьер-лига.
Химки
(Московская область) -
Спартак (Москва)
7.00 Вести-спорт
Информационная
программа
7.10 Футбол России
8.15 Неделя спорта
9.20 Вести-спорт
Информационная
программа
9.30 Теннис
Открытый чемпионат
Франции
10.55 Баскетбол.
Чемпионат России.
Мужчины. Финал
12.55 Вести-спорт
Информационная
программа
13.05 Неделя спорта
14.05 Теннис
Открытый чемпионат
Франции
16.55 Скоростной участок
17.30 Вести-спорт
17.40 Профессиональный
бокс
Захир Рахим (США)
против Кристоля
Круза (Мексика).
Трансляция из США
▼
19.25 Теннис
Открытый
чемпионат
Франции
21.00 Вести-спорт
21.20 Теннис
Открытый
чемпионат
Франции
▲
0.00 Вести-спорт
0.10 Скоростной участок
0.40 Теннис
Открытый чемпионат

21.00 Время
21.30 СВОЙ-ЧУЖОЙ
Сериал

22.30 Любимые мужчины
многодетных
матерей

23.40 Про это, про поэта
и про Лилу Брик

0.40 Ночные новости

1.00 АМИСТАД
Фильм Стивена
Спилберга

3.00 Новости

3.05 АМИСТАД
Фильм
Окончание

3.50 ДЬЯВОЛЫ
ТАСМАНИИ
Фильм

Экспресс-АВТО
ИП Поливанов
ГРУЗОПЕРЕВОЗКИ
от 1 до 20 т
67-12-72 58-10-36

ВЕДЕНИЕ ДЕЛ В СУДЕ
✓ исковые заявления
✓ юридические консультации
45-01-94
Юридическая
фирма «Статус-С»
г. Саратов, ул. Железнодорожная, 72

**ПРИГЛАШАЕМ
К СОТРУДНИЧЕСТВУ
ЧАСТНЫХ
РАСПРОСТРАНИТЕЛЕЙ
для реализации
еженедельника**

227-579
отдел реализации

20.45 Местное время.
Вести-Саратов

21.05 Спокойной ночи,
малыши!

21.15 ПОД БОЛЬШОЙ
МЕДВЕДИЦЕЙ
Сериал

23.15 Народный маркиз.
Игорь Дмитриев
К юбилею

0.15 Вести+

0.35 СЫСНОЕ БЮРО
«ФЕЛИКС»
Детектив. Александра
Захарова, Андрей
Соколов, Мария
Голубкина и Евгений
Леонов. 1993

2.25 Дорожный патруль

2.45 ЗАКОН И ПОРЯДОК
Сериал. (США)

3.30 СИЯНИЕ
Сериал по роману
Стивена Кинга. (США).
В главной роли –
Ребекка Де Морней.
1997

4.15 Канал «Евроныюз»
на русском языке

Здоровье Вашего Сада
✓ Консультации специалистов
✓ Услуги Садовника
✓ Обучение
Тел. 71-23-76
www.Landsh.ru

СЕМЕЙНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
Консультации
➤ ПСИХОЛОГА
(семейный, детский)
➤ ЛОГОПЕДА
➤ ЮРИСТА
90-62-16

ЗАГРАНПАСПОРТА
Услуги по оформлению
быстро, качественно,
надежно
Московская, 152, офис 20
27-57-10

рискует карьерой, он
принимает решение
положить конец
преступной практике.

23.25 События. 25-й час

23.55 Скандальная
жизнь с Ольгой Б.
Дело — табак

1.10 УДАРНАЯ ГРУППА
Боевик, США
В главной роли —
Стивен Сигал

3.55 НЕЗАКОННОЕ
ВТОРЖЕНИЕ
Фильм
США — Япония

23.10 Бригада
Остросюжетный
сериал

0.15 Top Gear
Программа про
автомобили

0.45 Кабаре «Сто звезд»
Шоу Бобы Грека

1.55 ВОЗВРАЩЕНИЕ
МУХТАРА-2
Сериал

3.40 Криминальная
Россия

4.10 МУР ЕСТЬ МУР
Сериал

21.35 Джентльмен
Серебряного века

22.20 Алокриф. Ток-шоу

23.00 Кто мы?
Реформы по-
русски

23.55 В СТАРИННОЙ
УСАДЬБЕ
Фильм. Польша, 1985

1.55 Потерянные миры.
Рассказы об
археологии. Англия,
Документальный сериал
Искатели сокровищ

21.20 Теннис
Открытый
чемпионат
Франции

0.00 Вести-спорт

0.10 Скоростной участок

0.40 Теннис
Открытый чемпионат
Франции

3.35 Спортивная
гимнастика
Кубок мира.
Трансляция
из Москвы

ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ

тел. 227-800

ЗНАКОМСТВА

Классические знакомства!
Отправьте SMS со словом
kiss6 на номер 3400

АНТИКВАРИАТ

Коллекционер купит анти-
квариат, иконы, картины,
нагрудные знаки дорож.
Т.: (8452) 53-39-37

Очень дорого любой антиква-
риат, (8985) 768-90-15

КУПИЮ

Рэлит, ПАНЧ, молибден, воль-
фрам, никель, РЗМ, порошки
наплавочные и т.д. 8-(8452)
53-74-64, 78-88-55

Купим монеты, купюры до 26
000 руб./шт. От Вас конверт с
о/а, 607221, г. Арзамас, а/я-22,
«Логос-3»

ПРОДАЮ

Nouri Fusion. Витаминная азбука
для Вашего лица. Подробнее по
т.: (8452) 90-93-51

Корректоры осанки. Т.: (8452)
20-59-57, 29-66-24

Противоварикозный трикотаж
- эффективное средство для про-
филактики и лечения заболева-
ний вен. Т.: Саратов (8452) 68-63-
49, Энгельс (823) 76-80-78

МЕНЯЮ

Меняю 2х-уровн. кирп. дом 200
кв.м., в/у, баня, гараж, зимняя
и летняя теплица, 2 погреба, 2
сарая, 15 соток земли, свой пруд
и сад в г. Поворино Воронежс-

кой обл. на 2-х или 3-к.квартиру
в Саратове. Т.: (8452) 46-64-11,
666-743

ОБУЧЕНИЕ

Аттестат. Диплом,
8-901-305-38-69

Аттестат. Диплом,
8-901-315-98-67

МЕДИЦИНА

100 % ПСОРИАЗ и др.
дерматиты. + Доставка
ПОЧТОЙ, (495) 178-17-61,
Лиц. МДКЗ №15530/6989,
ОГРН 307770000149734, ИП
«Митрошина»,
Москва, ул.Фомичевой, 14

ЦЕЛИТЕЛЬСТВО

Онкология. Нетрадиционная,
эффективная помощь. Рак
1-4 стадий. (495) 149-91-22,
Свидетельство о разрешении
№ 16/13143 от 24.02.2000г. Вы-
дан Московской регистрационной
палатой

Эффективные средства от
пьянства, 8-904-323-64-78, г.
Омск, 644022, а/я 1256, Колпа-
ковой Надежде Петровне, ИП
«Колпакова Н.П.»

МАГИЯ

Помощь при пьянстве, нарко-
мании, 8 (8152) 479-677

УСЛУГИ

КСЕРОКОПИРОВАНИЕ А-4 –
1 р./копия, А-3 – 2 р. Саратов,
ул. Железнодорожная, 72,
оф. 21. Т.: 45-01-94

Эмалирование ванн Т.: (8452)
92-19-29, 23-74-44

Наращивание ногтей. Т.: (8452)
90-73-79

Дипломы, аттестаты. Помощь
в получении. 8-911-921-50-50

РАБОТА

Общедоступная надомная рабо-
та - вырезание этикеток. Оплата
7000 руб. Рабочие материалы-
почтой. Для получения условий
отправить конверт с о/а. 462429,
г. Орск-29, а/я 1856, госрегистра-
ция № 002390168

Сборка авторучек, упаковка
карандашей, фасовка семян
на дому. 3/п 27000 руб/мес.
От Вас-конверт с о/а. 450069,
г. Уфа, а/я 2179 «Алмаз». (Го-
сударственная регистрация
№4372105)

РАБОТА ДОМА: обработка
писем, склеивание конвертов,
фасовка семян, сборка канцто-
варов. Доход до 50 000 руб/мес.
Вложите конверт с обратным
адресом, 440064, г. ПЕНЗА, а/я
3890-ДО (свидетельство № 8420)
ОГРН 304583506400152

Сборка ручек, упаковка стерж-
ней, клейка конвертов на дому.
Зарплата 22500 рублей в неделю.
115432, Москва, ул. Трофимо-
ва, 15 «80-Мир». Вложите кон-
верт с обратным адресом, ОГРН
304745115400031

ТРЕБУЮТСЯ СОТРУДНИКИ

для обработки фирменных ка-
талогов, заполнения и выреза-
ния бланков на дому. 3/п 12000
руб/нед. Вложите конверт с
обратным адресом, 440071,
г. Пенза, а/я 1190-РП, «Рабо-
та-почтой». (госрегистрация
000805537)

ВСЕМ РЕГИОНАМ. Сорти-
ровка открыток, склеивание
конвертов, сборка автору-
чек, упаковка канцтоваров и
мн. др. Материалы почтой.
3/п до 15 000 руб. Вложи-
те конверт с о/а, 607228,
г. Арзамас, а/я 6, «Провинция-
ЗН», ОГРН 30452430700063

В г. Железнодорожный Мос-
ковской обл. на производство
пластиковых изделий требуются
рабочие (мужчины, гражданство
РФ) от 25 до 50 лет. Бесплатно
обеспечиваем: проживание, пи-
тание и спецодежду. 3/п от 8000
руб., (495) 509-08-06

ПРОДАЮ

Доходы из отходов! Техноло-
гия переработки б/у автошин и
резиновых отходов в жид. топ-
лива. Выход готового продукта
до 50%. Производительность
до 500 л/сутки. Высылаем опи-
сания технологии и чертежи
установки. Стоимость 2200 руб.
Тел. 8-917-496-05-19 ЧП «Гро-
бов» г. Стерлитамак ул. Кочато-
ва, д.26В, кв.9 Гос. регистрация
026800285334



СТС-ТВ
27 КАНАЛ

6.00, 6.45, 6.55, 7.00, 13.30, 14.00, 14.05, 14.30, 15.00, 15.30
Мультфильмы

7.30, 9.30, 17.00 **МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ**
Комедия

8.00, 20.00 **ДОЧКИ-МАТЕРИ.** Сериал

9.00, 19.30, 0.00 **Истории в деталях**

10.00, 19.00 **СВАХА.** Комедия

10.30 **ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ.** Комедия

11.30 **БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ**
Сериал. 2 серии

12.30 **ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА.** Сериал

16.00 **САБРИНА - МАЛЕНЬКАЯ ВЕДЬМА**
Сериал. Заключительная серия

16.30 **Галилео.** Научно-развлекательный журнал

▼

18.00 **КАДЕТСТВО**
Сериал

21.00 **Кровососы**

23.00 **БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ**
Сериал

▲

0.30 **Нострадамус**
Документальный фильм. Часть 2-я

1.30 **ОСТОРОЖНО, ЗАДОВ!**
Комедия-фарс

2.15 **НОВАЯ ЖАННА Д'АРК**
Сериал. 2 серии

3.40 Сериал **МИССИЯ ЯСНОВИДЕНИЯ**

4.25 **НАСТОЯЩИЕ ДИКАРИ.** Сериал

4.45 **Музыка на СТС**



TNT
35 КАНАЛ

6.00, 11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00
Мультфильмы

6.30, 13.30, 19.00 **Такси**

7.00 **Глобальные новости**
Авторская программа Павла Глобы

7.05, 19.30 **Саратов: инструкция по применению**

7.30 **Ребенок-робот**
Развлекательная программа

8.20 **Звезда на дороге**

8.35 **Наши песни**

9.00 **Запретная зона**

10.00, 18.00, 20.00 **СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ**
Комедия

14.00 **САША+МАША**
Комедия

15.00, 21.00 **Дом-2**
Реалити-шоу

16.00 **БОГАТЕНЬКИЙ РИЧ**
Комедия США, 1994

▼

22.00 **ДЖИННА ВЫЗЫВАЛИ?**
Комедия. США, 1996

▲

23.55, 0.55 **Дом-2**
Реалити-шоу

0.25 **Секс**
с Анфисой Чеховой

1.55 **ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ**
Комедия СССР, 1976

3.30 **ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА**
Мелодрама

4.55 **САША+МАША**
Комедия



ТВ3
46 КАНАЛ

6.00 **Победоносный голос**

6.30 **Люди Икс**
Мультсериал

7.00 **Приключения Марко и Джини**
Мультсериал

7.30 **Аргай**
Мультсериал

8.00 **Российские мультфильмы**

9.00 **ХРАБРЫХ СЕРДЦЕМ НЕ СЛОМИТЬ**
Фильм. США, 1991

11.00 **МАКБЕТ**
Фильм. Англия, 2005

13.00 **НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЭССИ**
Сериал. 30-я серия

13.30 **Аргай**
Мультсериал

14.00 **МОЙ ПАПА - ГЕРОЙ**
Фильм. Франция, 1991

16.15 **МГНОВЕНИЕ ОКА**
Фильм. США, 1994

▼

18.30 **Киномания**

19.00 **УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ**
Фильм. Англия, 2005

21.00 **ДВЕ ЖИЗНИ**
Фильм. США, 2000

23.00 **НЕВАДА**
Сериал. 5-я серия

▲

0.00 **ПРАВИЛА СЕКСА**
Фильм. США — Германия, 2002

2.00 **СЧИТАННЫЕ СЕКУНДЫ**
Фильм. Англия, 1992

4.00 **ШПИОНКА**
Сериал. 2-й сезон 19-я серия

5.00 **Релакс**



РЕН ТВ
49 КАНАЛ

6.00 **Утренний музканал**

6.25, 6.50 **Мультфильмы**

7.15 **ДРУЗЬЯ**
Сериал, США

7.35, 17.30 **ТРОЕ СВЕРХУ-2.** Сериал

8.00, 14.00, 21.00 Сериал **СОЛДАТЫ-12**

9.00, 23.00 **Вечер с Тиграном Кеосаяном**

9.30, 12.30, 19.30 **«24»**
Новости

10.00, 18.00 **Званный ужин**

11.00, 4.25 **Час суда**

12.00 **«МОЙ ДОМ»**
Программа для семьи

12.10 **Грамотный инвестор**

12.15 **О рекламе про100...**

13.00, 20.00 **ПОБЕГ** Сериал

15.00 **АРАХНИД** Фантастика, США - Испания

17.00 **Нарушители порядка**

▼

19.00, 0.00 **Настоящие новости**

19.15 **Где ты, мама?**

19.55 **Примавера**

22.00 **Чрезвычайные истории**

23.30 **«24»**

▲

0.15 **ИМПЕРИЯ. ФИЛЬМ ПЕРВЫЙ**
Фильм, США

2.05 **Проект «Отражение»: «PR-овокация»**
Документальный фильм РЕН ТВ

2.50 **КГБ В СМОКИНГЕ**
Сериал

3.40 **Крис Эйнджел**
Документальный фильм, США

5.10 **Ночной музканал**



ДТВ
23 КАНАЛ

6.30, 5.00 **Музыка на ДТВ**

6.35, 12.00, 12.10, 12.25, 12.45 **Мультфильмы**

8.00, 19.55 **Самое смешное видео**

8.30, 0.30 **Карданный вал+**

8.55, 17.55 **Неслучайная музыка**
Музыкальная программа

9.00 **Телемагазин**

9.30 **Фильм-расследование «Как уходили кумиры»**
Андрей Сахаров

10.00 **КИДАЛЫ В БЕГ!**
Русский фильм

12.55 **КОМАНДА «А»**
Сериал

14.00, 20.25, 20.55 **Каламбур**
Видеокомиксы

14.30, 21.30 **Камера смеха**

14.50, 22.00 **С.С.И. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ**
НЬЮ-ЙОРК Сериал

15.50 **ПЛАЩ: ЛНЖАЛ**
Фильм

18.00, 23.30 **Невероятная коллекция мистера Рипли**

19.00 **СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МАКГАЙВЕР**
Сериал

22.55, 1.00 **Голые и смешные**
Юмористическая программа

1.30 **И смех, и грех**

1.55 **Ночной клуб**

3.55 **АВТОДРОМ** Сериал

4.40 **В засаде**



ДОМАШНИЙ
31 КАНАЛ

6.30 **РИТА.** Сериал

7.00 **Мультфильмы**

7.25 **Уроки хорошего поведения. Детям**

7.30, 20.30 **Домашние сказки**

8.30 **Экстремальная кухня**

9.00, 16.00 **Дела семейные**

10.00 **Коллекция идей**

10.30 **Заграничные штучки**

10.45 **Сладкие истории**

11.00 **ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ**
Сериал

12.00 **Вкусные свадьбы**

12.30 **Кулинарный техникум**

13.00 **Татьянин день**

14.20 **Второе дыхание**

15.00 **ПЛЕННИЦА** Сериал

17.00 **ГОЛОС СЕРДЦА**
Сериал

▼

18.00 **33 квадратных метра**

18.30 Сериал **ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ**

19.30 **ты - моя жизнь**
Сериал

21.30 **ЧЕРНЫЙ ВОРОН**
Сериал

22.30 **СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ.** Сериал

23.00 **Друзья моего хозяина**

23.30 **ПОХИЩЕНИЕ «САВОИИ»**
Приключения, СССР - НРБ - ПНР, 1979

▲

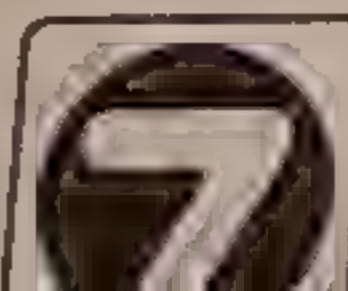
1.10 **ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ**
Сериал

1.55 **ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ**
Сериал

5.30 **Музыка на Домашнем**



MTV
28 КАНАЛ



7 ТВ
29 КАНАЛ



ВОЛЖСКАЯ ВОЛНА



2-Я САДОВАЯ

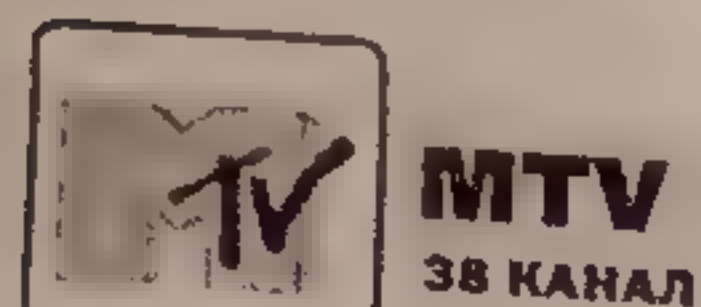


ANIMAL PLANET
30 КАНАЛ



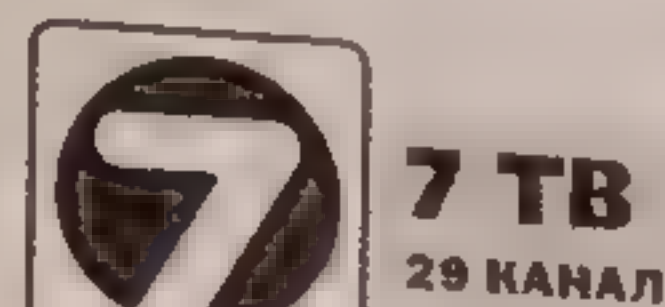
DISCOVERY

- 3.40 **Сериал МИССИЯ ЯСНОВИДЕНИЯ**
4.25 **НАСТОЯЩИЕ ДИКАРИ.** Сериал
4.45 **Музыка на CTC**



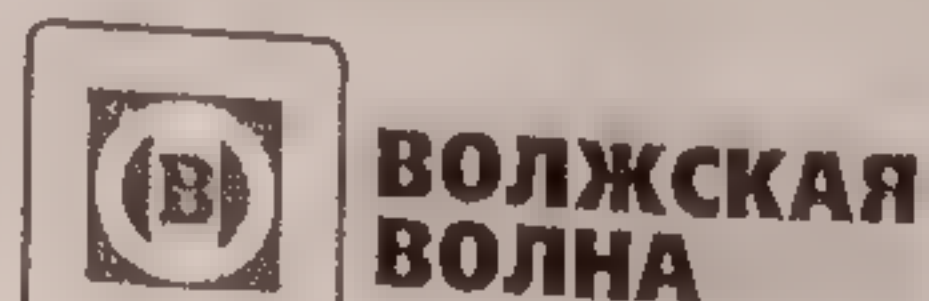
- 6.00 **Музыка на завтрак**
10.00 **News International**
10.30, 15.00, 23.00 **News блок Daily**
10.45, 19.30 **Звезда танцпола. New!!!**
11.15, 21.00 **Сыграть в натура**
12.15 **Музыка навсегда**
14.00 **Берсерк.** Аниме
14.30 **Киночарт**
15.15 **МЕЧТЫ АЛИСЫ.** Сериал
15.30, 1.15 **Лови удачу** Интерактив
16.00 **Народный чарт** Хит-парад, New!!!
17.00 **Музыка на злобу дня**
18.30 **X-Play**
19.00 **МЕЧТЫ АЛИСЫ** Сериал, New!!!
19.15 **По домам**
20.00 **Молодцы**
22.00 **КЛАВА, ДАВАЙ!** Сериал
22.30 **Южный парк**
23.15 **Клуб. Ночная версия** 2-й сезон
0.15 **Ночной флирт** с Марикой
1.45 **Музыка на ночь**

- 3.30 **ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА** Мелодрама
4.55 **САША+МАША** Комедия



- 5.05 **Зарядка для страны**
5.25, 6.25, 7.25 **Веселые старты**
6.05, 7.05, 8.05 **Музтрек**
8.25 **Мультфильмы**
9.05, 17.05, 3.35 **220 вольт**
9.25, 11.25, 12.05, 16.25, 17.25, 18.05, 19.25, 1.25 **Экстрим**
10.05, 4.05 **Советский спорт** Киножурнал
10.25 **Мини-футбол. ЧР**
11.05, 15.05, 20.05, 0.05 **NBA Live!**
12.25 **IndyCar**
13.05 **NASCAR. Этап № 13** (Конкорд, Северная Каролина)
14.05, 20.35 **Touch the sky**
14.25, 21.25 **Классика Футбола**
15.25, 20.25, 0.25 **NHL.** Ежедневный обзор
15.35 **Game Sport**
16.05, 19.05 **Магия оружия**
21.05, 1.05 **Диалоги о рыбалке**
22.05 **Обзор гоночного уик-энда**
23.05 **Дартс. Чемпионат мира**
0.40, 3.25 **Ужасы спорта**
2.05 **Покер. Мировая серия**
3.05 **Только не это!**
4.25 **Гандбол. ЧР. Суперлига.** Женщины. Финал

- 2.00 **СЧИТАННЫЕ СЕКУНДЫ** Фильм. Англия, 1992
4.00 **ШПИОНКА** Сериал. 2-й сезон 19-я серия
5.00 **Релакс**



- 7.00 **Сумасшедшие. Спортшоу**
7.30 **Ивон из Юкона.** Мультсериал
8.00 **ЗАЛ ОЖИДАНИЯ.** Сериал
9.00 **ЖИЗНЬ С ФРЭННИ.** Комедия
9.55 **ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ** Фильм. 1 серия
11.10 **КАРТЫ, ДЕНЬГИ, ДВА СТОЛА.** Фильм
13.00 **Сумасшедшие. Спортшоу**
13.30 **Парк юмора**
14.00 **Актуальный репортаж.** Жертвы ревности Ивон из Юкона
15.00 **Мультсериал САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА** Детский сериал
16.00 **ЮРИСТЫ БОСТОНА** Сериал
17.00 **КУКЛА.** Сериал
17.55 **Go West**
18.20 **ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ** Фильм. 2 серия
19.30 **ЗАЛ ОЖИДАНИЯ** Сериал
20.30 **КУКЛА.** Сериал
21.30 **ЮРИСТЫ БОСТОНА.** Сериал
22.15 **МАГНАТЫ.** Фильм
0.00 **Актуальный репортаж.** Жертвы ревности

- «РН-овокация» Документальный фильм РЕН ТВ
2.50 **КГБ В СМОКИНГЕ** Сериал
3.40 **Крис Энджел** Документальный фильм, США
5.10 **Ночной музканал**



- 0.00 – 18.00 **РИК** Программа Российского информационного канала
18.00 – 20.00 **Новости Саратовской области** Вести. Сейчас. Саратов Вести – Спрос Вести. Экономика Вести. Пресса Вести. Мнение Вести. Образование; Вести. Кино Вести. Молодежь Вести. Культура Вести. Спорт Вести Саратовской Епархии Вести. Дорога
20.00 – 0.00 **РИК** Программа Российского информационного канала

- «РН-овокация» Юмористическая программа
1.30 **И смех, и грех**
1.55 **Ночной клуб**
3.55 **АВТОДРОМ** Сериал
4.40 **В засаде**



- 8.00 **Как стать...** Пятнистый леопард
9.00, 9.30, 14.00, 14.30, 20.30 **Самые забавные животные планеты**
10.00, 15.00, 17.00, 17.30 **Животные от А до Я**
10.30, 15.30, 21.30, 5.30 **Обезьяньи проделки**
11.00, 20.00, 2.00 **Скорая ветпомощь**
11.30 **SOS дикой природы**
12.00, 13.00, 19.00, 0.00, 6.00, 7.00 **Отдел по защите животных**
12.30 **Скорая ветпомощь**
16.00 **Близкие родственники**
18.00 **Приключения Корвина**
21.00 **Динго – австралийские изгнанники**
22.00, 23.00, 3.00, 4.00 **Живая природа**
1.00 **Перед лицом опасности**
1.30 **Скорая ветпомощь**
5.00 **Динго – австралийские изгнанники**

- 1.10 **ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ** Сериал
1.55 **ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ** Сериал
5.30 **Музыка на Домашнем**



- 8.00, 15.45 **Рождение MG**
8.25, 16.10 **Супервойны на свалке**
9.20, 9.50, 17.05, 17.35, 6.40 **Как это работает**
10.15 **Головоломы**
11.10 **Разрушители легенд**
12.05 **Дом на колесах**
12.35 **Дорога в Ле Ман**
13.00, 19.00 **Американские колымаги**
13.55, 5.45 **Горячее искусство.** Укради его
14.50, 7.05 **Дерзкие проекты**
18.00, 4.50 **Лучшие автомобили**
18.30, 5.20 **Автомобиль мечты**
20.00 **Смертельный улов**
21.00 **Разрушители легенд**
22.00 **Команч** Американский чоппер
23.00, 0.00, 3.55 **Самый большой аэробус в мире**
1.00 **Криминалисты** В объективе камеры
2.00 **Осторожно: телесные работы.** Семейный нос
3.00 **Военная техника XXI века**



- 6.00, 14.00 **Суперсооружения**
7.00 **Реальность или фантастика?**
8.00 **Звери ведут себя хуже**
9.00 **Дети на заказ**
10.00 **Динго: друзья или враги?**
11.00, 16.00 **Расследования авиакатастроф**
12.00 **Секунды до катастрофы**
13.00 **Веселая наука: Серия 12**
13.30 **Самые невероятные мгновения: Серия 2**
15.00 **Динго: друзья или враги?**
17.00 **Секунды до катастрофы**
18.00 **Собаки за работой**
18.30 **Собаки за работой**
19.00 **Морские Охотники**
20.00 **Дело о планете Земля**
21.00 **Смертельно опасная дюжина**
22.00 **Суперсооружения**
23.00 **Расследования авиакатастроф**
0.00 **Секунды до катастрофы**
1.00 **Жизнь до рождения**
2.00 **Расследования авиакатастроф**
3.00 **Секунды до катастрофы**
4.00 **Дело о планете Земля**
5.00 **Смертельно опасная дюжина**



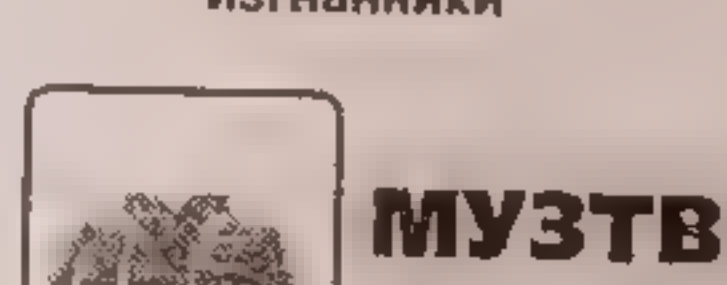
- 1.00 **МИРЫ ГЕРБЕРТА УЭЛЛСА** Фантастический фильм
6.30 **И жизнь, и слезы, и любовь** Часть 1-я. США
2.30 **СКОРАЯ ПОМОЩЬ** Фильм. США, 2005
4.15 **ПРИЮТ ДЛЯ ЭННИ** Фильм. США, 1994
6.00 **НОВИЧКИ** Фильм. 1989
7.30, 13.45 **ЛЮБОВЬ ПОСЛЕ СМЕРТИ** Фильм. 1998
9.15 **ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-V** Сериал. Часть 136-я. Австралия
10.15, 15.30 **ДОБРЫЙ БЕН; ЧЕРНОЕ ЗОЛОТО** Фильм. США, 2002
12.00, 17.15 **УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ** Комедия. Англия, 2005
19.00 **ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-V** Сериал. Часть 137-я. Австралия
20.00 **МИРЫ ГЕРБЕРТА УЭЛЛСА** Фантастический фильм
Часть 2-я. США
21.30 **РОКОВАЯ АФЕРА** Фильм. 2004
23.00 **ПАМЯТНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ** Фильм. 2003



- 6.00 **Моя страна.** Док. сериал
6.15 **Бокс**
6.30 **И жизнь, и слезы, и любовь**
7.00, 16.45 **Документальный сериал: Потрясающие каскадерские трюки**
7.30, **Мультфильмы**
8.00 **МИО, МОЙ МИО** Фильм, 1987
9.35, 17.15 **ОТКРЫТАЯ КНИГА** Фильм (СССР, 1973)
11.00, 21.05 **ВИЗИТ К МИНОТАВРУ** Фильм (СССР, 1983)
12.30 **ПРИКАЗНО ВЗЯТЬ ЖИВЫМ** Фильм (СССР, 1983)
14.15, 23.15 **Предметный разговор**
15.00 **ШЕН ИЗ СОЗВЕЗДИЯ ГОНЧИХ ПСОВ.** Фильм, 1991
16.30, 22.30 **Новости**
18.40, 4.35 **Документ. фильм Лейб-гвардии Семеновский полк. Равные первым.**
19.30 **МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ** Фильм (СССР, 1969)
23.00 **Звезда «Локо»**
0.00 **ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХЕ** Фильм (СССР, 1967)
1.20 **ТОРПЕДОНОСЦЫ** Фильм (СССР, 1983)
2.55 **СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА** Фильм (СССР, 1968)



- 4.00, 22.00 **ТАБЬ.** Франция/ Англия/Япония, драма, 1999
6.00 **ВИРТУОЗ**
8.00 **СВАДЬБА В СЕЗОН ДОЖДЕЙ** Америка/Индия, романтическая комедия, драма, 2001
10.00 **ЗАРУБЕЖНЫЙ РОМАН США,** романтическая комедия, 2003
12.00 **ЗАЙНА: ПОКОРИТЕЛЬНИЦА АТЛАСКИХ ГОР** Франция, драма/приключения, 2005
14.00 **БОУЛИНГ ДЛЯ КОЛУМБИНЫ** Канада / США / Германия, документальный фильм, 2002
16.00 **ЗНАКИ СТРАСТИ** Франция, Англия, комедийная драма, 2003
18.00 **НОЧЬ, КОТОРУЮ МЫ НАЗВАЛИ ДНЕМ** Австралия/США, комедия-драма, 2003
20.00 **ГЛАВА 27** Канада, криминальная драма, 2007
0.00 **ПОТЕРЯНЫ В РАЮ ОСТРОВА** США, эротика, 2006
1.30 **ДРАЙВ** США, эротика, 2005
2.45 **СВЕЖЕСТЬ** США, эротика, 2005



- 5.00, 8.00, 13.00, 16.25, 1.10, 3.00 **Муз-ТВ хит** Нон-стоп
6.00, 9.40, 2.00 **Наше** Нон-стоп русской музыки
7.00, 13.35, 0.05 **Твой выбор** Нон-стоп
10.50, 14.45, 20.00 **Мультфильмы**
11.00, 19.00, 22.55 **Звезды зажигают**
11.55 **Ближе к звездам.** Пэрис Хилтон
12.25 **Стилистика** Все о современной моде на Муз-ТВ
12.55, 17.55, 23.55 **Рго-новости**
15.00 **Звезды зажигают** Хит-парад костюмов звезд
15.55 **Мегахит** вместе с героями программы
18.05 **Ближе к звездам** Виктория Дайнеко
18.30 **Испытание верности** с Лерой
20.25 **Звездные будни**
20.55 **КИНО-ПРЕМЬЕРЫ** с Ренатой Литвиновой
21.30 **Ближе к звездам** (русские файлы)
22.30 **Полный фэшн с С. Зверевым**



- 8.00, 8.30, 14.00, 14.30 **Картина скажет тысячу слов (3.4).** Англия, Документальный сериал, 2004
9.00, 15.00 **Герои Второй Мировой Войны (6)** Документ. цикл, Англия, 2003
9.30, 15.30, 21.30 **Диккенс в Америке (6.7).** Англия, документальный фильм, 2004
10.00, 16.00 **Заговор против короны (2)**
12.00, 18.00 **Черная Смерть** Англия, документальный фильм, 2002
13.30, 19.30 **Деньгах: Выкуп** Англия, документ. фильм, 2001
20.00 **Сэмюэл Джонсон: Человек-Словарь.** Англия, документальная драма, 2006
21.00 **Герои Второй Мировой Войны (7)** Документальный цикл, Англия, 2003
22.00 **Картографы (2)** Англия, документальный фильм, 2004
23.00 **Война вселенной (1)** Англия, Документальный сериал, 2006
0.00 **Атака Легкой Бригады** Англия, документальный фильм, 2002
1.00 **Ирак Саддама (1).** Документальный сериал, 2004

10

28 МАЯ 3 КИНО
2007, № 21

СРЕДА • 30 МАЯ

Теле
экран**ПЕРВЫЙ**
1 КАНАЛ

- 5.00 Новости
5.05 Доброе утро
Телеканал
9.00 Новости
9.20 Малахов+
10.20 АГЕНТ
НАЦИОНАЛЬНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
Сериал
11.20 Понять. Простить
12.00 Новости (с субтитрами)
12.20 Лолита. Без
комплексов
13.20 Детективы
14.00 Другие новости
14.30 Контрольная закупка
15.00 Новости
(с субтитрами)
15.20 Семейный погост
Вне закона
16.00 ЛЮБОВЬ КАК
ЛЮБОВЬ. Сериал
17.00 Федеральный судья
▼
18.00 Вечерние Новости
(с субтитрами)
18.20 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ
ФОНАРЕЙ
Сериал
19.20 Пусть говорят
20.00 ТАТЬЯНИН ДЕНЬ
Сериал
21.00 Время
21.30 СВОЙ-ЧУЖОЙ
Сериал
22.30 Вечный Шурик.
Александр
Демьяненко
23.40 Два мастера
одной Маргариты
▲
0.40 Ночные новости
1.00 КАК ЗАРАБОТАТЬ 20
МИЛЛИОНОВ
Комедия. 2005
2.50 СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА

**РОССИЯ**
2 КАНАЛ

- 5.00 Доброе утро,
Россия!
8.45 Как убивали
Павлика. История
одного мифа
9.45, 13.40 Вести.
Дежурная часть
10.00 Частная жизнь
Ток-шоу с Владимиром
Молчановым и Ликой
Кремер
11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести
11.30, 14.20, 20.45
Местное время.
Вести-Саратов
11.50, 21.15 ПОД
БОЛЬШОЙ
МЕДВЕДИЦЕЙ
Сериал
14.40 Суд идет
16.00 Кулагин и партнеры
16.40 Местное время.
Вести-Саратовская
область
17.10 НЕОТЛОЖКА
Сериал. Ярослав Бойко
и Маргарита Шубина
▼
18.05 ТАНГО ВТРОЕМ
Телесериал
19.00 АНГЕЛ-
ХРАНИТЕЛЬ
Телесериал
21.05 Спокойной ночи,
малыши!
23.15 Пусть всегда буду я
Лев Ошанин
▲
0.15 Вести+
0.35 ДЕВУШКА ДЛЯ
ПРОЩАНИЯ
Фильм. Джефф
Дэниэлс и Патрисия
Хитон. США, 2004
2.40 Дорожный патруль
2.55 Горячая десятка

**ТВЦ**
3 КАНАЛ

- 6.00, 7.30 Настроение
Информационно-
развлекательный
канал
9.00, 14.45, 19.50
История государства
Российского
9.05 ОСЕННИЙ МАРАФОН
Фильм
11.00 Репортер
с Михаилом
Дегтярем
11.15, 0.20, 5.45 Петровка,
38
11.30, 14.30, 17.30, 20.30
События
11.45 В центре внимания
Квадратный метр
12.20, 3.10 ОДНО ДЕЛО
НА ДВОИХ
Сериал, Германия
13.25 ЗОЛОТАЯ ТЕЩА
Комедийный сериал
14.50 Без репетиций
16.30 Новое Времечко
17.55 Резонанс.
Программа о
реальной экономике
▼
19.55 В центре внимания
Бизнес для звезд
21.05 УМИРАТЬ ЛЕГКО
Триллер.
Россия, 1999.
В ролях – Полина
Кутепова и
Александр
Лазарев-младший
23.00 События
25-й час
23.30 Улица твоей
судьбы
Сколько сирот у
России?
▲
0.40 НЕВЫПОЛНИМОЕ
ЗАДАНИЕ
Боевик. Россия. 2003

**НТВ**
4 КАНАЛ

- 6.00 Сегодня утром
9.05 Наше все!
10.00, 13.00, 16.00, 19.00,
22.45 Сегодня
10.20 Комната отдыха
11.00 Две правды. Ток-шоу
11.55 ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2
Сериал
13.25, 4.10 МУР ЕСТЬ МУР
Сериал
15.30, 18.30 Обзор.
Чрезвычайное
происшествие
16.30, 3.10 ВОЗВРАЩЕНИЕ
МУХТАРА-2
Сериал
▼
19.40 МЕНТОВСКИЕ
ВОИНЫ-3 Сериал
20.45 ПОГОНЯ ЗА
АНГЕЛОМ
Остросюжетный
сериал
21.45 УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ
ФОНАРЕЙ-7
Сериал
23.10 БРИГАДА
Сериал
▲
0.15 Главная дорога
0.50 Все сразу!
с Петром Фадеевым
1.25 ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ
МОНТАЖ
Фильм. США -
Германия

**ПОКУПАЮ
АКЦИИ**

ОАО «САРАТОВНЕФТЕГАЗ»
ОАО «САРАТОВНЕФТЕПРОДУКТ»
ОАО «САРАТОВСКИЙ НПЗ»
ОАО «СБЕРБАНК»
ОАО «ТРОЛЛЕЙБУСНЫЙ
ЗАВОД» (ТРОЛЗА)

и др.
Максимальные цены,
немедленная оплата.

**КУЛЬТУРА**
5 КАНАЛ

- 6.30 Евроньюс на русском
10.00, 23.30 Новости
культуры
10.20 В главной роли...
10.35, 1.50, 2.50
Программа передач
10.45, 17.20 Спасение
орангутангов.
Калимантанский
дневник
Документальный
сериал (Англия)
11.20 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПРЕСТУПНИК
Ленфильм, 1964
12.50, 15.50, 16.25
Мультфильмы
13.10 Апокриф. Ток-шоу
13.50 Наедине со всеми
Документальная
камера
14.35 НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У
ДЯТЛА СССР, 1974
16.50 ПЕППИ
ДЛИННЫЙЧУЛОК
Кино - детям.
Сериал (Швеция -
ФРГ, 1975)
17.50 Живое дерево
ремесел
▼
18.00 Порядок слов
18.05 Петербург: время
и место
18.35 Есть странствиям
конец...
К 220-летию со
дня рождения
Константина
Батюшкова
19.15 Солисты Москвы
Юрий Башмет и.
Юбилейный
концерт
22.05 Большие. Ток-шоу
23.00 Атланты. В
поисках истины
23.55 ЖИЗНЬ. Фильм
Франция, 2004
▲
1.35 Мировые сокровища
культуры

**СПОРТ**
6 КАНАЛ

- 4.55 Футбол.
Премьер-лига.
Крылья Советов
(Самара) - Динамо
(Москва)
7.00, 9.00, 12.55, 17.00,
21.00, 0.00 Вести-
спорт
7.15 Скоростной участок
7.50 Летопись спорта
Суперфиналы Кубка
СССР по футболу
8.25 Самый сильный
человек
Чемпионат мира по
силовому экстриму.
Финал
9.10, 21.20, 0.40 Теннис.
Открытый чемпионат
Франции
10.50 Волейбол. Мировая
лига. Мужчины.
Россия - Сербия.
Трансляция из
Москвы
13.05 Теннис. Открытый
чемпионат Франции.
Прямая трансляция
16.25 Путь Дракона
17.10 Профессиональный
бокс. Ламонт
Петерсен (США)
против Дорина
Спивея (США).
Трансляция из США
▼
18.55 Футбол.
Чемпионат
Европы-2009.
Отборочный
турнир.
Женщины.
Израиль - Россия.
Прямая
трансляция
▼
0.10 Самый сильный
человек. Чемпионат
мира по силовому

22.00 Вечный Шурик.
Александр
Демьяненко
23.40 Два мастера
одной Маргариты

0.40 Ночные новости
1.00 КАК ЗАРАБОТАТЬ 20
МИЛЛИОНОВ
Комедия, 2005
2.50 СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА
Триллер
3.00 Новости
3.05 СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА
Триллер

0.15 Вести+
0.35 ДЕВУШКА ДЛЯ
ПРОЩАНИЯ
Фильм. Джефф
Дэниэлс и Патрисия
Хитон. США, 2004
2.40 Дорожный патруль
2.55 Горячая десятка
3.50 ЗАКОН И ПОРЯДОК
Сериал. (США)
4.30 Канал «Евроњьюс» на
русском языке

23.00 События
25-й час
23.30 Улица твоей
судьбы
Сколько сирот у
России?
0.40 НЕВЫПОЛНИМОЕ
ЗАДАНИЕ
Боевик. Россия, 2003
4.10 ЛЮДИ В ОКЕАНЕ
Фильм
5.25 Мультфильмы

АКЦИИ
ОАО «САРАТОВНЕФТЕГАЗ»
ОАО «САРАТОВНЕФТЕПРОДУКТ»
ОАО «САРАТОВСКИЙ НПЗ»
ОАО «СБЕРБАНК»
ОАО «ТРОЛЛЕЙБУСНЫЙ
ЗАВОД» (ТРОЛЗА)
и др.
Максимальные цены,
немедленная оплата.
Возможен выезд в районы.
г. Саратов, ул. Московская, 35,
оф. 225
тел. (8452) 74 04 74

Юрий Башмет и.
Юбилейный
концерт
22.05 Большие. Ток-шоу
23.00 Атланты. В
поисках истины
23.55 ЖИЗНЬ. Фильм
Франция, 2004
1.35 Мировые сокровища
культуры
1.55 Потерянные миры.
Рассказы об
археологии
Документальный
сериал (Англия).
Раскопки по книге

Чемпионат
Европы-2009.
Отборочный
турнир.
Женщины.
Израиль - Россия.
Прямая
трансляция
0.10 Самый сильный
человек. Чемпионат
мира по силовому
экстриму. Финал
3.35 Спортивная
гимнастика. Кубок
мира. Трансляция
из Москвы

КАК ПРАВИЛЬНО УПЛАТИТЬ НАЛОГИ

МЕЖРАЙОННАЯ инспекция ФНС Рос-
сии №12 по Саратовской области
напоминает налогоплательщикам, как
правильно нужно уплачивать налоги.
Организации платят налоги в безна-
личном порядке со своего расчетного
счета. При заполнении платежного
поручения следует руководствоваться
приказом Минфина России от
24.11.2004 г. №106.

В правом верхнем углу платежного
документа указывается статус платель-
щика:

01 — организация, перечисляющая
следующие налоги — налог на прибыль,
НДС, ЕНВД, УСН, налог на имущество
организаций, транспортный налог,
земельный налог, водный налог;

02 — налоговый агент, — организации,
перечисляющие НДФЛ и НДС как налого-
вый агент (с аренды);

09 — индивидуальный предпринима-
тель, перечисляющий налоги за себя;

12 — глава крестьянского фермерского
хозяйства, перечисляющий налоги за
себя;

14 — организации, предприниматели и
иные физические лица, производящие
выплаты гражданам (подпункт 1 п.1
ст.235 НК РФ) — при перечислении ЕСН и
страховых взносов;

В строку над полем «назначение плате-
жа» вносятся семь кодовых показателей,
характеризующих налоговый платеж:
КБК, код ОКАТО, код основания платежа,
код налогового периода, номер докумен-
та, дата документа, тип платежа.

Код бюджетной классификации указы-
вается строго в соответствии с приказами
Минфина России на текущий год. Един-
ственный разряды, самостоятельно
определяемые налогоплательщиками,
это 14-17 разряды.

Обращаем внимание налогоплатель-
щиков на важность и правильность
заполнения всех реквизитов платежного
документа. В связи с введением в
действие Федерального Закона от
06.10.2003 г. №131 ФЗ РФ «Об общих
принципах организации местного само-
управления в РФ» на территории области
созданы новые муниципальные образо-

вания, которым присвоены коды ОКАТО.
При перечислении налогов и сборов,
администрируемых налоговыми органа-
ми, налогоплательщики должны простав-
лять в платежном документе код
«ОКАТО» того муниципального образова-
ния, в которое входит населенный пункт,
на территории которого расположено
предприятие. Бюджеты вновь образован-
ных поселений формируются в основном
за счет перечислений на НДФЛ, земель-
ного налога и налога на имущество физи-
ческих лиц. К сожалению, есть предприя-
тия, которые допускают ошибки при
перечислении налоговых платежей —
указываются несуществующие КБК,
ставится ОКАТО муниципального райо-
на. В итоге платежи зачисляются органа-
ми федерального казначейства на невы-
ясненные, а все невыясненные поступле-
ния, согласно инструкции Минфина
перечисляются в федеральный бюджет.
В результате, денежные средства не
доходят до бюджетополучателей, и в
первую очередь страдают бюджеты
муниципальных образований.

10000
ТНК-ВР, "ЛУКОЙЛ", "РОСТЕЛЕКОМ", "РАО ЕЭС", "ВО-
ПОКУПАЕМ
"ЛУКОЙЛ", "РОСТЕЛЕКОМ", "РАО ЕЭС", "ВОЛГАТЕЛЕКОМ", "АВТОВАЗ", "САРАТОВНЕ-
ФТЕПРОДУКТ", "СБЕРБАНК", "ГАЗПРОМ", "СУРГУТНЕФТЕГАЗ", "САРА-
ТОВНЕФТЕПРОДУКТ", "СБЕРБАНК", "ГАЗПРОМ", "СУРГУТНЕФТЕГАЗ", "САРА-
ДЕНЬГИ СРАЗУ
АКЦИИ
тел.: (8452) 274-555
ул. Вольская, 70 (угол ул. Кутякова)

ООО «ГЕОДЕЗИЯ-СЕРВИС»
Любые консультации
по оформлению
земельных участков
юридическим
и физическим лицам
Изготовление
Проектов границ
Саратов, ул. Чапаева, 68
(вход в арку) 26-67-62

Сеть центров
Радуга
Звук
**СЛУХОВЫЕ
АППАРАТЫ**
Подбор, продажа, сервисное обслуживание
Справочная: (8452) 60-40-51
Запись по Саратов (8452) 26-21-99, 35-46-34; Энгельс 8(23) 70-38-11;
телефонам: Балахов 8(245) 2-30-49, 89061525150; Балаково 8(8453) 68-61-71
О возможных противопоказаниях проконсультируйтесь со специалистами. Товар сертифицирован.

МЕБЕЛЬ РОССИИ
Мягкая
Корпусная
Детская
В НАЛИЧИИ И НА ЗАКАЗ
скидка 5%
пр. Строителей, д. 24а, т. 60-89-93

11, 12
июня
В ТЕАТРЕ ОПЕРЫ И БАЛЕТА
"АНШЛАГ 94"
начало 19-00
КОМЕДИЯ
"ФИГАРО"
26-31-64, 51-02-47, 58-53-08, 22-48-72, 23-27-47



СТС-ТТВ
27 КАНАЛ

6.00, 6.45, 6.55, 7.00,
13.30, 14.00, 14.05,
14.30, 15.00, 15.30
Мультфильмы

7.30, 9.30, 17.00 МОЯ
ПРЕКРАСНАЯ няня
Комедия

8.00, 20.00 ДОЧКИ-
МАТЕРИ
Сериал

9.00, 19.30, 0.00 Истории
в деталях

10.00, 19.00 СВАХА
Комедия

10.30 ДЕДУШКА МОЕЙ
МЕЧТЫ
Комедия

11.30 БЕЗМОЛВНЫЙ
СВИДЕТЕЛЬ
Сериал. 2 серии

12.30 ДОРОГАЯ МАША
БЕРЕЗИНА
Сериал

16.00 ЛИЗЗИ МАГУАЙЕР
Комедия

16.30 Галилео. Научно-
развлекательный
журнал

18.00 КАДЕТСТВО
Сериал

21.00 Амазонки из
беве́рли-хиллз

23.00 БЕЗМОЛВНЫЙ
СВИДЕТЕЛЬ
Сериал

0.30 Правда о
Нострадамусе
Документальный фильм

1.30 ОСТОРОЖНО,
ЗАДОВ! Комедия-фарс

2.15 НОВАЯ ЖАННА Д'АРК
Сериал. 2 серии

3.40 Сериал МИССИЯ
ЯСНОВИДЕНИЯ

4.25 Сериал
НАСТОЯЩИЕ ДИКАРИ

4.45 Музыка на СТС



TNT
35 КАНАЛ

5.45 ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ
САНСЕТ БИЧ
Сериал

6.30, 13.30, 19.00 Такси

7.00 Глобальные новости
Программа Павла
Глобы

7.05, 19.30 Саратов:
инструкция по
применению

7.30 Ребенок-робот
Развлекательная
программа

8.20 Кулинар

8.35 Наши песни

9.00 Необъяснимо, но
факт
Роковые совпадения
Документальное
расследование

10.00, 18.00, 20.00
СЧАСТЛИВЫ
ВМЕСТЕ
Комедия

11.00, 11.30, 12.00, 12.30,
13.00 Мультфильмы

14.00 САША+МАША
Комедия

15.00, 21.00, 23.45, 0.50
Дом-2
Реалити-шоу

16.00 ДЖИННА
ВЫЗЫВАЛИ?
Комедия. США, 1996

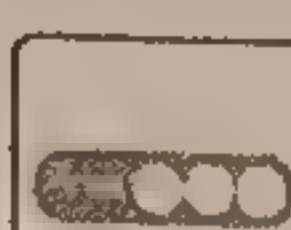
22.00 БЕТХОВЕН-2
Комедия. США, 1993

0.20 Секс
с Анфисой Чеховой

1.50 11 ЗАПОВЕДЕЙ
Комедия. Франция,
2004

3.30 ЗАМУЖ ЗА
МИЛЛИОНЕРА
Мелодрама

5.00 САША+МАША
Комедия



ТВ3
48 КАНАЛ

6.00 Победоносный голос

6.30 Люди Икс
Мультсериал

7.00 Приключения
Марко и Джинны
Мультсериал

7.30 Аргай
Мультсериал

8.00 Российские
мультфильмы

9.00 БОСОЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ
Фильм. США, 1971

11.00 ДАМА С ПОПУГАЕМ
Фильм. Россия, 1988

13.00 НОВЫЕ
ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ЛЭССИ
Сериал. 31-я серия

13.30 Аргай
Мультсериал

14.00 ПАПАШИ
Фильм. Франция, 1983

16.00 ПЕРВОБЫТНЫЙ
СТРАХ
Фильм. США, 1996

18.30 Киномания

19.00 СОН В ЛЕТНЮЮ
НОЧЬ
Фильм. Англия, 2005

21.00 ДВА УБИЙЦЫ
Фильм. США, 1998

23.00 НЕВАДА
Сериал. 6-я серия

0.00 ОГНЕННОЕ КОЛЬЦО
Фильм. США, 1991

2.00 ПРЕСТУПЛЕНИЕ НА
ПОЧВЕ СТРАСТИ
Фильм. США, 1999

4.00 ШПИОНКА
Сериал. 2-й сезон
20-я серия

5.00 Релакс



РЕН ТВ
49 КАНАЛ

6.00 Утренний музканал

6.25, 6.50 Мультфильмы

7.15 ДРУЗЬЯ
Сериал, США

7.35, 19.00, 0.00
Настоящие новости

8.00, 14.00, 21.00
СОЛДАТЫ-12
Сериал

9.00, 23.00 Вечер с
Тиграном Кеосаяном

9.30, 12.30, 19.30 «24»

10.00, 18.00 Званный ужин

11.00, 4.25 Час суда

12.00 Новости косметики

12.05 Медицинский
вестник

12.15 Где ты, мама?

13.00, 20.00 ПОБЕГ
Сериал, США

15.00 ИМПЕРИЯ. ФИЛЬМ
ПЕРВЫЙ. Фильм, США

17.00 Нарушители порядка

17.30 ТРОЕ СВЕРХУ-2
Сериал

19.15 «Товары. Услуги.
Кредиты»

19.55 Грамотный
инвестор

22.00 Детективные
истории
Неженское дело.
Зона

23.30 «24»

0.15 ИМПЕРИЯ. ФИЛЬМ
ВТОРОЙ Фильм, США

2.05 Проект «Отражение»:
«Цена жизни»
Документальный фильм

2.50 КГБ В СМОКИНГЕ
Сериал

3.40 Крис Эйнджел
Документальный фильм

5.10 Ночной музканал



ДТВ
23 КАНАЛ

6.30, 5.00 Музыка на ДТВ

6.35, 11.55, 12.10, 12.25,
12.45 Мультфильмы

8.00, 19.55 Самое
смешное видео

8.30, 0.30 Карданный вал+

8.55 Неслучайная музыка

9.00 Телемагазин

9.30 Фильм-
расследование «Как
уходили кумиры»
Клавдия Шульженко

10.00 ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ
Русский фильм

12.55 КОМАНДА «А»
Сериал

14.00, 20.25, 20.55
Каламбур
Видеокомиксы

14.30, 21.30 Камера смеха

14.50, 22.00 С.С.И. МЕСТО
ПРЕСТУПЛЕНИЯ
НЬЮ-ЙОРК. Сериал

15.45 ОТРЯД «ДЕЛЬТА»
Фильм

18.05, 23.30
Невероятная
коллекция
мистера Рипли

19.00 СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ
МАКГАЙВЕР
Сериал

23.00, 1.00 Голые и
смешные
Юмористическая
программа

1.30 И смех, и грех
Юмористическая
программа

1.55 Ночной клуб

3.55 АВТОДРОМ
Сериал

4.40 В засаде
Юмористическая
программа



ДОМАШНИЙ
31 КАНАЛ

6.30 РИТА. Сериал

7.00 Мультфильмы

7.25 Уроки хорошего
поведения. Детям

7.30, 20.30 Домашние
сказки

8.30 Что мы знаем о еде?

9.00, 16.00 Дела семейные

10.00, 23.00 Городское
путешествие

10.30 Мировые бабушки

11.00 ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ
Сериал

12.00 Вкусные свадьбы

12.30 Все секреты...
Пончики

13.00 День здоровья с
Екатериной
Одинцовой
Прямой эфир

15.00 ПЛЕННИЦА
Сериал

17.00 ГОЛОС СЕРДЦА
Сериал

18.00 33 квадратных
метра

18.30 ЗАКОН И
ПОРЯДОК:
ПРЕСТУПНЫЕ
НАМЕРЕНИЯ
Сериал

19.30 ТЫ – МОЯ ЖИЗНЬ
Сериал

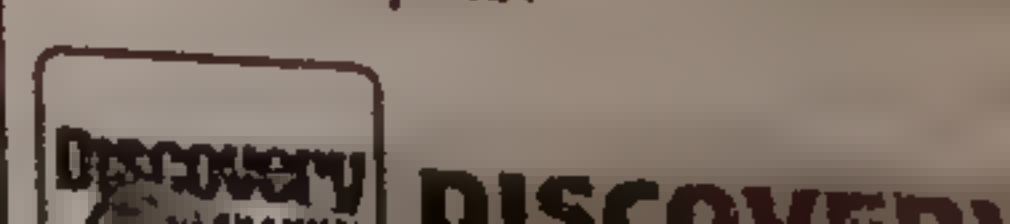
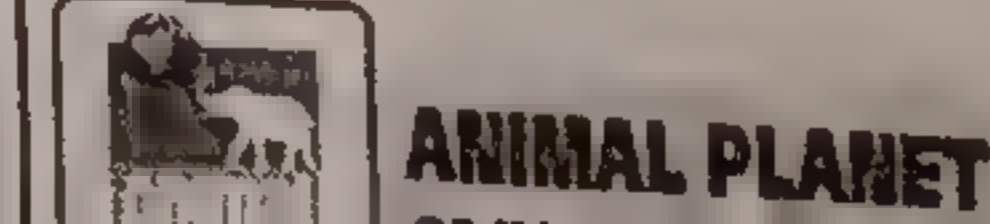
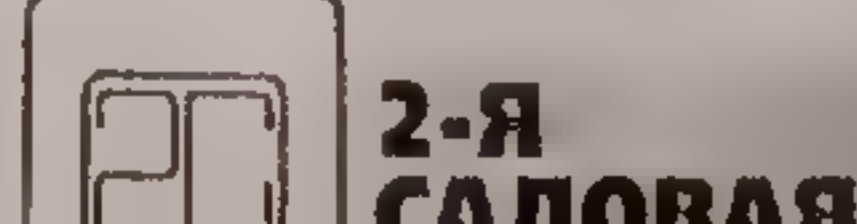
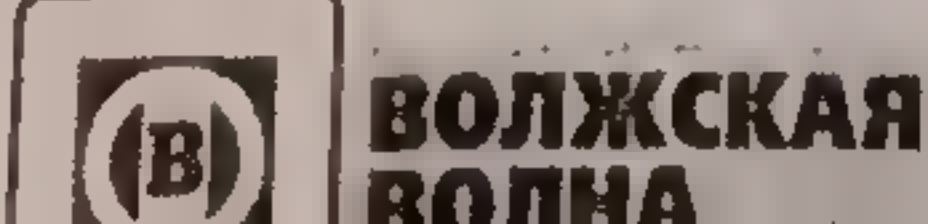
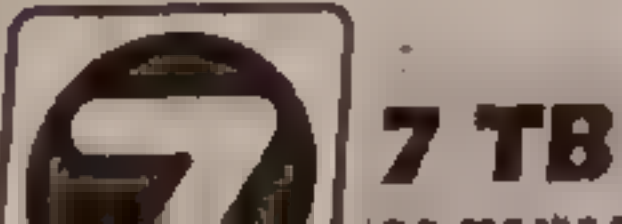
21.30 ЧЕРНЫЙ ВОРОН
Сериал

22.30 СЕКС В БОЛЬШОМ
ГОРОДЕ
Сериал

23.30 НИНОЧКА
Комедия. США, 1939

1.35 ЖЕНАТЫ... С
ДЕТЬМИ
Сериал

2.20 ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ
Сериал



2.15 **НОВАЯ ЖАННА Д'АРК**
Сериал. 2-й сезон

3.40 **Сериал МИССИЯ ЯСНОВИДЕНИЯ**

4.25 **Сериал НАСТОЯЩИЕ ДИКАРИ**

4.45 **Музыка на СТС**



6.00 Музыка на завтрак

10.00 Киночарт

10.30, 15.00, 23.00 **News блок Dally**

10.45, 19.30 **Звезда танцпола**

11.15, 21.00 **Сыграть в натурала**

12.15 **Музыка навсегда**

14.00 **Берсерк. Аниме**

14.30 **Дневники девственников**

15.15 **МЕЧТЫ АЛИСЫ**
Сериал

15.30, 1.15 **Лови удачу**
Интерактив

16.00 **20-ка самых-самых**
Хит-парад

17.00 **Музыка на злобу дня**

18.30 **Хочу все снять!**

19.00 **МЕЧТЫ АЛИСЫ**
Сериал. New!!!

19.15 **По домам**

20.00 **20 самых модных клубов Америки**

22.00 **КЛАВА, ДАВАЙ!**
Сериал

22.30 **Южный парк**

23.15 **Клуб. Ночная версия**
2-й сезон

0.15 **Ночной флирт**
с Марикой

1.45 **Музыка на ночь**



6.00, 14.00 **Суперсооружения**

7.00 **Расследования авиакатастроф**

8.00 **Секунды до катастрофы**

9.00 **Жизнь до рождения**

10.00 **Енотовидные собаки – нашествие чужаков**

11.00 **Суперсооружения**

12.00 **Суперсооружения**

13.00 **Веселая наука: Серия 13**

13.30 **Самые невероятные мгновения: Серия 3**

15.00 **Енотовидные собаки – нашествие чужаков**

16.00 **Суперсооружения**

17.00 **Суперсооружения**

18.00 **Собаки за работой**

18.30 **Собаки за работой**

19.00 **Морские Охотники**

20.00 **Дело о планете Земля**

21.00 **Смертельно опасная дюжина: Индия**

22.00 **Суперсооружения**

23.00 **Суперсооружения**

0.00 **Суперсооружения**

1.00 **В поисках Адама**

2.00 **Суперсооружения**

3.00 **Суперсооружения**

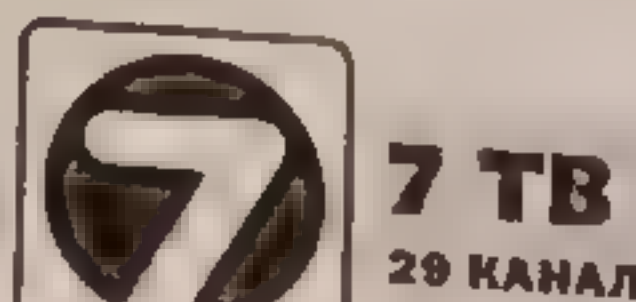
4.00 **Дело о планете Земля**

5.00 **Смертельно опасная дюжина: Индия**

1.50 **11 ЗАПОВЕДЕЙ**
Комедия. Франция, 2004

3.30 **ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА**
Мелодрама

5.00 **САША+МАША**
Комедия



5.05 **Зарядка для страны**

5.25, 6.25, 7.25 **Веселые старты**

6.05, 7.05, 8.05 **Музтрек**

8.25 **Мультфильмы**

9.05, 17.05, 3.35 **220 вольт**

9.25, 11.25, 12.25, 16.25, 17.25, 18.25, 19.25, 1.25 **Мир свободного спорта**

10.05, 4.05 **Советский спорт**
Киножурнал

10.25 **Хоккей на траве. ЧР.**
Суперлига. Женщины

11.05, 15.05, 20.05, 0.05 **NBA Live!**

12.05, 18.05 **Экстрим**

13.05 **Обзор гоночного уик-энда**

14.05, 20.35 **Touch the sky**

14.25, 21.25 **Классика футбола**

15.25, 20.25, 0.25 **NHL.**
Ежедневный обзор

15.35 **AutoFashion**

16.05, 19.05 **Магия оружия**

21.05, 1.05 **Диалоги о рыбалке**

22.05 **Game Sport**

22.25 **Гольф. Европейская неделя**

23.05, 2.05 **Покер. Мировая серия**

0.40, 3.25 **Ужасы спорта**

3.05 **Только не это!**

4.25 **Мини-футбол. ЧР**



1.00 **МИРЫ ГЕРБЕРТА УЭЛЛСА**
Фантастический фильм
Часть 2-я. США

2.30 **РОКОВАЯ АФЕРА**
Фильм. 2004

4.15 **НОВИЧКИ.** Фильм. 1989

6.00 **НЕЗНАКОМЕЦ В ГОРОДЕ**
Фантастический фильм
США, 1998

7.45, 13.45 **ВСЕГО НА ОДИН ВЕЧЕР**
Фильм. США, 2006

9.15 **ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-V**
Сериал. Часть 137-я. Австралия

10.15, 15.30 **СИЛК ХОУП**
Фильм. 1999

12.00, 17.15 **ГЛИСОН**
Фильм. США - Канада, 2002

19.00 **ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-V**
Сериал. Часть 138-я. Австралия

20.00 **МИРЫ ГЕРБЕРТА УЭЛЛСА**
Фантастический фильм. Часть 3-я. США

21.30 **МЭРИ ХИГГИНС КЛАРК: ПО СЛЕДАМ ПРОПАВШЕЙ ПАМЯТИ**
Триллер. 2002

23.15 **РАНЕННЫХ ЗВЕЗД ПРИСТРЕЛИВАЮТ, НЕ ПРАВДА ЛИ?**
Фильм. США, 2002

Фильм. США, 1991

2.00 **ПРЕСТУПЛЕНИЕ НА ПОЧВЕ СТРАСТИ**
Фильм. США, 1999

4.00 **ШПИОНКА**
Сериал. 2-й сезон
20-я серия

5.00 **Релакс**



7.00 **Сумасшедшие. Спортшоу**

7.30 **Иван из Юкона.** Мультсериал

8.00 **ЗАЛ ОЖИДАНИЯ.** Сериал

9.00 **ЖИЗНЬ С ФРЭННИ**
Комедия

10.05 **ИГРА БЕЗ КОЗЫРЕЙ**
Фильм. 2 серия

11.15 **МАГНАТЫ.** Фильм

13.00 **Сумасшедшие. Спортшоу**

13.30 **Парк юмора**

14.00 **Актуальный репортаж.**
Пагубная страсть слабого пола

15.00 **Иван из Юкона.** Мультсериал

15.30 **САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА**
Детский сериал

16.00 **ЮРИСТЫ БОСТОНА.** Сериал

16.45 **Go West**

17.05 **КУКЛА.** Сериал

18.20 **ВОСТОЧНЫЙ ДАНТИСТ**
Фильм. 1 серия

19.30 **ЗАЛ ОЖИДАНИЯ.** Сериал

20.30 **КУКЛА.** Сериал

21.25 **Уроки магии**

21.30 **ЮРИСТЫ БОСТОНА.** Сериал

22.15 **НАРКОБАРОН**
Фильм

0.10 **Актуальный репортаж.**
Пагубная страсть слабого пола



6.00 **Моя страна.** Докум. сериал

6.15 **Звезда «Локоз»**

6.30 **И жизнь, и слезы, и любовь**

7.00, 16.45 **Потрясающие каскадерские трюки**
Документальный сериал

7.30, **Мультфильмы**

8.00 **ЩЕН ИЗ СОЗВЕЗДИЯ ГОНЧИХ ПСОВ.** Фильм, 1991

9.30, 17.15 **ОТКРЫТАЯ КНИГА**
Фильм (СССР, 1973)

11.00, 21.05 **ВИЗИТ К МИНОТАВРУ**
Фильм (СССР, 1983)

12.30 **МАМА ВЫШЛА ЗАМУЖ**
Фильм (СССР, 1969)

14.05, 23.15 **Предметный разговор**

14.50 **МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА**
Фильм (Россия, 1997)

16.30, 22.30 **Новости**
Информационная программа

18.30, 4.35 **Лейб-гвардии Конный полк. Первая Конная**
Документальный фильм

19.30 **ССОРА В ЛУКАШАХ**
Фильм (Ленфильм, 1959)

23.00 **Время «Сатурна»**

0.00 **ТОРПЕДОНОСЦЫ.** СССР, 1983

1.35 **СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА**
Фильм (СССР, 1968)

3.15 **ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХЕ**
Фильм (СССР, 1967)

2.05 **Проект «Отражение»:**
«Цена жизни»
Документальный фильм

2.50 **КГБ В СМОКИНГЕ**
Сериал

3.40 **Крис Эйнджел**
Документальный фильм

5.10 **Ночной музканал**



0.00 – 18.00

РИК
Программа
Российского
информационного канала

18.00 – 20.00 **Новости Саратовской области**
Вести. Сейчас. Саратов
Вести – Спрос
Вести. Экономика
Вести. Пресса
Вести. Мнение
Вести. Образование;
Вести. Кино
Вести. Молодежь
Вести. Культура
Вести. Спорт
Вести Саратовской Епархии
Вести. Дорога

20.00 – 0.00 **РИК**
Программа
Российского
информационного канала



4.00, 22.00 **ТИШИНА СТАНОВИТСЯ ТОБОЙ**
США/Литва, фантастическая драма, 2005

6.00 **ГЛАВА 27** Канада,
криминальная драма, 2007

8.00 **БОУЛИНГ ДЛЯ КОЛУМБИНЫ**
Канада/США/Германия,
документальный фильм, 2002

10.00 **ЗНАКИ СТРАСТИ** Франция/
Англия, комедия-драма, 2003

12.00 **НОЧЬ, КОТОРУЮ МЫ НАЗВАЛИ ДНЕМ** Австралия/
США, комедия-драма, 2003

14.00 **ТЯЖЕЛАЯ ЖИЗНЬ ДВОЕЖЕНЦА** Италия,
комедия, 1999

16.00 **ТАЙНЫ ПРОШЛОГО.** США,
комедийная драма, 2004

18.00 **ДОЧЕРИ КОРОЛЯ** Франция/Бельгия/Германия,
историческая мелодрама, 2000

20.00 **СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ**
Германия/Англия/Франция,
триллер, 2002

0.00 **ТАРО**
США, эротика, 2005

1.30 **СОСЕДИ ПО КОМНАТЕ**
США, эротика, 1998

1.30 **Юмористическая программа**

1.55 **Ночной клуб**

3.55 **АВТОДРОМ**
Сериал

4.40 **В засаде**
Юмористическая программа



8.00 **Как вырастить гиену**

9.00, 9.30, 14.00, 14.30, 20.30
Самые забавные животные планеты

10.00, 15.00 **Динго – австралийские изгнанники**

10.30, 15.30, 21.30, 5.30
Обезьяны проделки

11.00, 20.00 **Скорая ветпомощь**

11.30 **SOS дикой природы**

12.00, 13.00, 19.00 **Отдел по защите животных**

12.30 **Скорая ветпомощь**

16.00, 17.00 **Живая природа**

18.00 **Приключения Корвина**

21.00, 5.00 **Животные от А до Я**

22.00, 3.00 **Заповедник в джунглях Африки**

23.00, 4.00 **Удивительные приключения в океане**

0.00, 6.00 **Отдел по защите животных**

1.00 **Перед лицом опасности**

1.30 **Скорая ветпомощь**

2.00 **Скорая ветпомощь. Застрял!**

7.00 **Отдел по защите животных**



5.00, 8.00, 13.00, 17.35, 1.10, 3.00 **Муз-ТВ хит**
Нон-стоп

6.00, 9.40, 2.00 **Наше**
Нон-стоп русской музыки

7.00, 16.25, 0.05 **Твой выбор**
Нон-стоп

10.50, 14.45, 20.00 **Мультфильмы**

11.00, 22.55 **Звезды зажигают**
Виктория Дайнеко

12.25 **Кино-Премьеры**
с Ренатой Литвиновой

12.55, 17.55 **Рго-новости**

15.00 **Dance чарт**
Хит-парад

15.55 **Zoom**
Мир интернета, компьютерных игр и современных технологий

18.05 **Мобильная 10-ка**
Хит-парад

19.00 **Страшно красивые**

20.25 **Звезды зажигают**
Хит-парад костюмов звезд

21.30 **Опасная профессия**

22.30 **Полный фэшн**
с Сергеем Зверевым

23.55 **Рго-новости**

23.30 **НИНОЧКА**
Комедия. США, 1939

1.35 **ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ**
Сериал

2.20 **ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ**
Сериал



8.00, 15.45 **Рождение МГ**

8.25, 16.10 **Супервойны на планете**

9.20, 9.50, 17.05, 17.35, 6.40
Как это работает

10.15, 10.45 **За гранью**

11.10 **Разрушители легенд**

12.05 **Лучшие автомобили**

12.35 **Автомобиль мечты**

13.00, 19.00 **Американские колымаги**

13.55, 5.45 **Невозможные ограбления**

14.50, 7.05 **Запредельная техника**

15.20, 7.35 **Мощные машины**

18.00, 4.50 **Наперегонки со временем**

20.00 **Смертельный улов**

21.00 **Разрушители легенд**

22.00 **Американский чоппер**

23.00, 3.55 **Оружие будущего**

0.00 **Смертельная зона**

1.00 **Криминалисты**

2.00 **Осторожно: телесные работы**

3.00 **Войны и бури**

3.30 **Великие рейды**
Второй мировой войны



8.00, 14.00 **Сэмюэл Джонсон: Человек-Словарь.** Англия,
документальная драма, 2006

9.00, 15.00, 21.00 **Герои Второй Мировой Войны (7,8)**
Документ. цикл, Англия, 2003

9.30, 15.30, 21.30 **Диккенс в Америке (7,8).** Англия,
документальный фильм, 2004

10.00, 16.00 **Картографы (2)**
Англия, документ. фильм, 2004

11.00, 17.00 **Война вселенной (1)**
Англия, документ. сериал, 2006

12.00, 18.00 **Атака Легкой Бригады**
Англия, документальный фильм, 2002

13.00, 19.00 **Ирак Саддама (1).**
Документальный сериал, 2004

20.00 **Гонка к Луне.** США,
документальный фильм, 2006

22.00 **Тайны Ренессанса (3)** Англия,
документальный сериал, 1999

22.30 **Религия и политика (3)**
Англия, документальный сериал, 2003

23.00 **Война вселенной (2)** Англия,
Документальный сериал, 2006

0.00 **Зулу - На Поле Битвы** Англия,
документальный фильм, 2003

1.00 **Ирак Саддама (2).**
Документальный сериал, 2004

**ПЕРВЫЙ**
1 КАНАЛ

- 5.00 Новости
5.05 Доброе утро
Телеканал
9.00 Новости
9.20 Малахов+
10.20 АГЕНТ
НАЦИОНАЛЬНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
Сериал
11.20 Понять. Простить
12.00 Новости
(с субтитрами)
12.20 Лолита. Без
комплексов
13.20 **ДЕТЕКТИВЫ**
14.00 Другие новости
14.30 Контрольная закупка
15.00 Новости
(с субтитрами)
15.20 Взгляд из темноты
Вне закона
16.00 **ЛЮБОВЬ КАК
ЛЮБОВЬ**
Сериал
17.00 Федеральный судья
18.00 Вечерние Новости
(с субтитрами)
18.20 **УЛИЦЫ РАЗБИТЫХ
ФОНАРЕЙ**
Сериал
19.20 Пусть говорят
с Андреем
Малаховым
20.00 **ТАТЬЯНИН ДЕНЬ**
Сериал
21.00 Время
21.30 **СВОЙ-ЧУЖОЙ**
Сериал
22.30 Человек и закон
с Алексеем
Пимановым
23.40 Судите сами

**РОССИЯ**
2 КАНАЛ

- 5.00 Доброе утро,
Россия!
8.45 Безумие Бориса
Андреева
9.45, 13.40 Вести.
Дежурная часть
10.00 Частная жизнь
Ток-шоу с Владимиром
Молчановым и Ликой
Кремер
11.00, 14.00, 17.00, 20.00
Вести
11.30, 14.20, 20.45
Местное время.
Вести-Саратов
11.50, 21.15 ПОД
БОЛЬШОЙ
МЕДВЕДИЦЕЙ
Сериал
14.40 Суд идет
16.00 Кулагин и партнеры
16.40 Местное время.
Вести-Саратовская
область
17.10 **НЕОТЛОЖКА**
Сериал. Ярослав Бойко
и Маргарита Шубина
18.05 **ТАНГО ВТРОЕМ**
Телесериал
19.00 **АНГЕЛ-
ХРАНИТЕЛЬ**
Телесериал
21.05 Спокойной ночи,
малыши!
23.15 Мальчик из
Армавира.
Необыкновенные
вундеркинды
0.10 Зеркало
0.30 Вести+
0.50 **МОЕ СЕРДЦЕ**
Фильм. В ролях:
Хелена Бонэм Картер и
Пол Беттани.
Англия, 2002

**ТВЦ**
3 КАНАЛ

- 6.00, 7.30 Настроение
Информационно-
развлекательный канал
9.00 История государства
Российского
9.05 **ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС**
Фильм
11.00 Репортер
с Михаилом Дегтярем
11.15 Петровка, 38
11.30 События
11.45 В центре внимания
Бизнес для звезд
12.20 **ОДНО ДЕЛО НА
ДВОИХ**
Сериал, Германия
13.25 **ЗОЛОТАЯ ТЕЩА**
Комедийный сериал
14.30 События
14.45 История государства
Российского
14.50 Марш-бросок
16.30 Времечко
Новое
17.30 События
17.55 Деловая Москва
19.50 История
государства
Российского
19.55 В центре внимания
Бензиновая мафия
20.30 События
21.05 **ПАДЕНИЕ**
Детектив. Василий
Лановой и Лев
Прыгунов
23.10 События. 25-й час
23.40 Нимфетка
Фильм из цикла
«Доказательства
вины»
0.30 Петровка, 38
0.50 **ЗАТЯЖНОЙ ПРЫЖОК**
Фильм. Стивен
Болдуин. США

**НТВ**
4 КАНАЛ

- 6.00 Сегодня утром
9.05 Наше все!
10.00 Сегодня
10.20 Турдыкла. Телеигра
11.00 Две правды. Ток-шоу
11.55 **ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2**
Сериал
13.00 Сегодня
13.25 **МУР ЕСТЬ МУР**
Сериал
15.30, 18.30 Обзор.
Чрезвычайное
происшествие
16.00 Сегодня
16.30 **ВОЗВРАЩЕНИЕ
МУХТАРА-2.** Сериал
19.00 Сегодня
19.40 **МЕНТОВСКИЕ
ВОИНЫ-3.** Сериал
20.45 **ПОГОНЯ ЗА
АНГЕЛОМ.** Сериал
21.45 К барьеру! Ток-шоу
22.45 Сегодня
23.10 Сука-любовь
23.45 Наш футбол

- 0.50 **ПРИНЦИП**
Комедия. США - Чехия,
2004. В ролях: Джулия
Стайлз, Люк Мэбли, Бен
Миллер и другие. Юный
кронпринц Дании
Эдвард отправляется в
американский штат
Висконсин в поисках
приключений, желая
познать жизнь простого
народа. Под именем
Эдварда Уильямса он
устраивается в институт
и оказывается в гуще
студенческой жизни,
где быстро влюбляется
в однокурсницу Пэйдж,
дочь фермера, яркую
представительницу
своего штата. Вскоре
Эдвард получает
приглашение провести
День Благодарения в
семье Пэйдж. Он

**КУЛЬТУРА**
5 КАНАЛ

- 6.30 Евроньюс на русском
10.00, 19.30, 23.30
Новости культуры
10.20 В главной роли...
10.35, 1.50, 2.50
Программа передач
10.45, 17.20 Спасение
орангутангов.
Калимантанский
дневник
Документальный сериал
11.20 **КАЖДЫЙ ДЕНЬ
ДОКТОРА
КАЛИННИКОВОЙ**
Мультфильм, 1973
12.50, 16.05, 16.25
Мультфильм
13.10 Большие Ток-шоу
14.05 Письма
прошлым
О России с любовью
14.35 **НАСЛЕДИЕ ПО
ПРЯМОЙ**
СССР, 1982
16.50 Сериал «ПЕПЕ
ДЛИННЫЙ ЧУЛК»
Швеция - ФРГ
17.50 Киное дерево ре...
18.00 Порядок слов
18.05 Мировые
сокровища
культуры
18.20 Билет в Большой
19.00 Ночной полет
19.50 Плоды просвещения
20.40 Черные дыры
Белые пятна
21.20 Мировые
сокровища
культуры
21.35 Берег Ренессанса
Документальный
фильм
Россия, 2005
22.05 Культурная
революция
23.00 Свидетели
времени:

**СПОРТ**
6 КАНАЛ

- 4.55 Футбол.
Премьер-лига.
Рубин (Казань) —
Луч-Энергия
(Владивосток)
7.00 Вести-спорт
Информационная
программа
7.15 Путь Дракона
7.45 Автоспорт
Мировая серия.
Анте-Карло
Вести-спорт
8.45 Теннис.
Чемпионат
Франции
10.35 Рыбалка с
Радзишевским
10.50 Футбол. Чемпионат
Европы-2009.
Отборочный турнир.
Женщины. Израиль -
Россия
12.55 Вести-спорт
Информационная
программа
13.05 Теннис
Открытый чемпионат
Франции
Прямая трансляция
16.55 Точка отрыва
Вести-спорт
Информационная
программа
17.45 Теннис
Открытый чемпионат
Франции
Прямая трансляция
20.45 Вести-спорт
21.00 Профессиональный бокс.
Адайлтон Де Хесус
(Бразилия)

21.00 Время
21.30 СВОЙ-ЧУЖОЙ
Сериал
22.30 Человек и закон
с Алексеем
Пимановым
23.40 Судите сами

0.30 Ночные новости
0.50 ОХОТА ЗА ПРИЗРАКАМИ
Триллер. США, 2005.
В ролях: Майкл
Мэдсен, Кори Лардж,
Шэннин Соссамон, Мит
Лоаф, Локлин Манро,
Том Райт, Майкл
Рукер, Дэнни Трэхо,
Гэри Бьюзи, Джеймс
Дювал, Патрик
Килпатрик, Марк
Ролстон. Неизвестный
таинственный киллер
планово
уничтожает крупных
мафиози, не оставляя
никаких следов.
Расследование убийств
поручают опытному
следователю Кевину
Харрисону (Майкл
Мэдсен) и его
молодому помощнику
Коулу Дэвису (Кори
Ладж). И, хотя
полицейские стараются
изо всех сил, собирая
улики, число жертв
неумолимо растет.
Детективу Харрисону
даже начинает
казаться, что он идет
по следу призрака -
непредсказуемого,
хитрого и коварного

3.00 Новости
3.05 ПОЛЕ МЕЧТЫ
Фильм.
В главной роли —
Кевин Костнер

КБЕ А ООО «Ритм»
пластиковые
ОКНА
495512, 305446
2-я Прокатная, 4

0.10 Зеркало
0.30 Вести+
0.50 МОЕ СЕРДЦЕ
Фильм. В ролях:
Хелена Бонэм Картер и
Пол Беттани.
Англия, 2002
2.45 Дорожный патруль
3.00 ЗАКОН И ПОРЯДОК
Сериал, США
3.45 Ребекка Де Морней в
сериале по роману
Стивена Кинга
СИЯНИЕ США, 1997
4.30 Канал «Евроныус»
на русском языке

23.40 Нимфетка
Фильм из цикла
«Доказательства
вины»
0.30 Петровка, 38
0.50 ЗАТЯЖНОЙ ПРЫЖОК
Фильм. Стивен
Болдуин. США
2.55 ОДНО ДЕЛО НА
ДВОИХ
Сериал, Германия
3.55 ОСЕННИЙ МАРАФОН
Фильм
5.25 Лесные
путешественники
Мультфильм
5.45 Петровка, 38

народа. Под именем
Эдварда Уильямса он
устраивается в институт
и оказывается в гуще
студенческой жизни,
где быстро влюбляется
в одноклассницу Пэйдж,
дочь фермера, яркую
представительницу
своего штата. Вскоре
Эдвард получает
приглашение провести
День Благодарения в
семье Пэйдж. Он
производит приятное
впечатление на
трудолюбивую семью,
содержащую свою
молочную ферму, и
даже приобретает кое-
какие навыки простого
труда. Вначале
неприступная, Пэйдж
тоже влюбляется в
Эдварда, но в их
любви вмешиваются
папарацци,
обнаружившие датского
наследника престола в
американском городке.
Инкогнито Эдварда
раскрывается
2.55 ВОЗВРАЩЕНИЕ
МУХТАРА-2. Сериал
3.45 Криминальная
Россия
4.10 МУР ЕСТЬ МУР
Сериал

21.20 Мировые
сокровища
культуры
21.35 Берега Гени
Документальный
фильм
Россия, 2005
22.05 Культурная
революция
23.00 Свидетели
времени:
эпистолярный
жанр
Документальный
сериал (Россия,
2006)
23.55 НЕБЕСА
ПОДОЖДУТ
Фильм
Германия, 2000
1.25 Этюды-картины
С. Рахманинов.
Исполняет А. Гиндин
1.55 Сияющий камень
Документальный
фильм (Россия, 2003)
2.35 Мировые сокровища
культуры. Копан.
Культовый центр
Документальный
фильм, Германия

20.45 Вести-спорт
21.00 Профессиональный бокс.
Адайлтон Де Хесус
(Бразилия)
против
Маркоса Рамиреса
(США)
Трансляция из США
22.45 Теннис
Открытый чемпионат
Франции
0.20 Вести-спорт
Информационная
программа
0.30 Точка отрыва
1.00 Теннис
Открытый чемпионат
Франции
3.00 Баскетбол.
Чемпионат России.
Мужчины

ЖИВЫЕ КЛЮЧИ Отдых на черноморском побережье Румынии
Грязелечение на бальнеологических курортах Румынии
Грязелечение на «Мертвом море» Румынии
Экскурсионные туры по замкам и саксонским городам Трансильванских Альп
725 09 10, 725 09 11, 225 32 01
www.jiviekluchi.ru

МАКС СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ
МИРОВОЙ УРОВЕНЬ СТРАХОВАНИЯ
15 лет на благо России
АВТОСТРАХОВАНИЕ КАСКО + Бесплатно:
- 2 месяца
- Эвакуация
- Аварийка
на территории Саратовской губернии нам уже доверяют более 600 000 человек.
г. Саратов, ул. Киселева, 65-Б тел. факс (8452) 26-22-75 г. Саратов, ул. Тельмана, 9, тел. (8453) 55-68-81
ЕЖЕДНЕВНО с 8.00 до 18.00 КРОМЕ СУББОТЫ И ВОСКРЕСЕНЬЯ

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС
От легкой коррекции до самых запущенных случаев. Активное снижение веса независимо от причины (нарушение обмена веществ после родов, наступления климакса, приема гормонов, сопутствующих заболеваний, нервных перегрузок и стрессов).
• Бесплатная предварительная консультация
• Индивидуальный прием
• Лечение одного двух человек
ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА:
• Стойкое снижение массы и объемов тела на реально короткие сроки
• Без голодания
• Процедура достижения достигнутого результата
• Безопасность изучена в обширных клинических исследованиях и подтверждена 20-летней практикой
ПРИЕМ ВЕДЕТ КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ **Сайков Д.В.**
21 год ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ
Метод также эффективен при лечении, алкогольной, никотиновой, игровой зависимости, псориаза, экземы, нейродермита, энуреза, заикания.
214-734, 228-628 ежедневно
СИСТЕМА ЛЬГОТ
О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



СТС-ТВ
27 КАНАЛ

6.00, 6.45, 6.55, 7.00,
13.30, 14.00, 14.05,
14.30, 15.00, 15.30
Мультфильмы

7.30, 9.30, 17.00 **МОЯ
ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ**
Комедия

8.00, 20.00 **МАТЕМАТИКА**
Сериал

9.00, 19.00, 0.00 Истории
в деталях

10.00, 1.00 **СВАХА**
Комедия

10.30 **ДУШКА МОЕЙ
ЖЕНЬЧКИ** Комедия

11.30 **БЕЗМОЛВНЫЙ
СВИДЕТЕЛЬ**
Сериал, 2 серии

САША+МАША
БЕЗМОЛВНЫЙ

16.00 **ЛИЗЗИ**
Комедия

16.30 **Галилео**. Научно-
развлекательный журнал

18.00 **КАДЕТСТВО**
Сериал

21.00 **Агент 117. Каир.**
Шпионское гнездо

23.00 **БЕЗМОЛВНЫЙ
СВИДЕТЕЛЬ**
Сериал

0.30 От зачатия до
рождения
Документальный фильм

1.30 **ОСТОРОЖНО,
САДОВ!** Комедия-фарс
НОВАЯ КОМАНДА Д'АРК
2 серии

3.40 **МИССИЯ
ЯСНОВИДЕНИЯ**
Сериал

4.25 **НАСТОЯЩИЕ
ДИКАРИ**
Сериал

4.45 Музыка на СТС



TNT
35 КАНАЛ

5.45 **ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ
САНСЕТ БИЧ**
Сериал

6.30, 13.30, 19.00 Такси

7.00 Глобальные новости
Павла Глоба

7.05, 19.30 Саратов
инструкция по
применению

7.30 Ребенок-робот
Развлекательная
программа

8.20 Ваши день

8.35 Наши песни

9.00 Кулинарный дозор
Кулинарное шоу

9.30, 14.00 **САША+МАША**
Комедия

10.00, 18.00, 20.00
**СЧАСТЛИВЫ
ВМЕСТЕ**
Комедия

11.00, 11.30, 12.00, 12.30,
13.00 Мультфильмы

15.00, 21.00, 23.55, 0.55
Дом-2
Реалити-шоу

16.00 **БЕТХОВЕН-2**
Комедия

22.00 **БЕТХОВЕН**
Комедия
США, 2001

0.25 Секс
с Анфисой Чеховой

1.55 **НЕБЕСНЫЙ ПЕС**
Комедия
США, 1980

3.50 **ЗАМУЖ ЗА
МИЛЛИОНЕРА**
Мелодрама



ТВ3
46 КАНАЛ

6.00 Победоносный голос

6.30 Люди Икс
Мультсериал

7.00 Приключения Марко
и Джини
Мультсериал

7.30 Аргай
Мультсериал

8.00 Российские
мультфильмы

9.00 **МОЙ ПАПА - ГЕРОЙ**
Фильм. Франция, 1991

11.00 **ПОСЛАННИК
КОРОЛЕВЫ**
Фильм. США - Канада,
2000

13.00 **НОВЫЕ
ПРИКЛЮЧЕНИЯ
ЛЭССИ**
Сериал. 32-я серия

13.30 Аргай. Мультсериал

14.00 **СЛИШКОМ
КРАСИВАЯ ДЛЯ ТЕБЯ**
Фильм. Франция, 1989

16.00 **ТУМСТОУН**
Фильм. США, 1993

18.30 Киномания

19.00 **МНОГО ШУМА ИЗ
НИЧЕГО**
Фильм. Англия, 2005

21.00 **ДВОЙНОЙ
ПРОСЧЕТ** Фильм.
США - Германия -
Канада, 1999

23.00 **КАНАДА**
Сериал. 7-я серия

0.00 **ПОКОЛЕНИЕ
ПРОЗАКА**
Фильм. США, 2001

2.00 **ГОЛОСА**
Фильм. США, 2000

4.00 **ШПИОНКА**
Сериал. 2-й сезон. 21-я
серия

5.00, 5.30 Релакс



РЕН ТВ
49 КАНАЛ

6.00 Утренний
музыкальный канал

6.25, 6.50 Мультфильмы

7.15 **ДРУЗЬЯ** Сериал, США

7.35, 19.00, 0.00
Настоящие новости

8.00, 14.00, 21.00 Сериал
СОЛДАТЫ-12

9.00, 23.00 Вечер с
Тиграном Кеосаяном

9.30, 12.30, 19.30 «24»

10.00, 18.00 Званный ужин

11.00, 4.25 Час суда

12.00 Товары. Услуги.
Кредиты

12.15 Примавера

13.00, 20.00 **ПОБЕГ**
Сериал, США

15.00 **ИМПЕРИЯ. ФИЛЬМ
ВТОРОЙ**. Фильм, США

17.00 Нарушители порядка

17.30 **ТРОЕ СВЕРХУ-2**
Сериал

19.15 О рекламе про100...

19.55 Новости от
Компьюмаркета

22.00 Секретные
истории

23.30 «24»

0.15 **ИМПЕРИЯ. ФИЛЬМ
ТРЕТИЙ** Фильм, США

2.05 Проект «Отражение»:
«Черные рэкеры.
Подводные пираты»
Документальный фильм

2.50 **КГБ В СМОКИНГЕ**
Сериал

3.40 **Крис Зандер**
Документальный
фильм, США

5.10 Ночной музканал



ДТВ
23 КАНАЛ

6.30, 5.00 Музыка на
ДТВ

6.35, 12.00, 12.10, 12.25,
12.45 Мультфильмы

8.00, 19.55 Самое
смешное видео

8.30, 0.30 Карданный
вал+

8.55 Неслучайная музыка
Музыкальная
программа

9.00 Телемагазин

9.30 Фильм-
расследование «Как
уходили кумиры»
Майя Кристалинская

10.00 **ВОСКРЕСНЫЙ ДЕНЬ
В АДУ** Фильм, Россия

12.55 **КОМАНДА «А»**
Сериал

14.00, 20.25, 20.55
Каламбур
Видеокомиксы

14.30, 21.30 Камера смеха
Юмористическая
программа

14.50, 22.00 **С.С.И. МЕСТО
ПРЕСТУПЛЕНИЯ
НЬЮ-ЙОРК**
Сериал

15.45 **ОТРЯД «ДЕЛЬТА»-2**
Фильм

18.00, 23.30
Невероятная
коллекция
мистера Рипли

19.00 **СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ
МАКГАЙВЕР**
Сериал

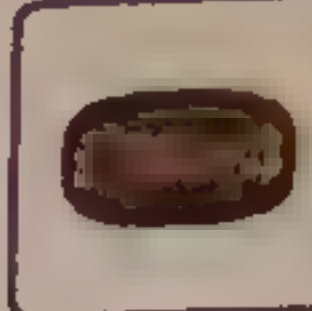
23.00, 1.00 Голые и
смешные

1.30 И смех, и грех

1.55 Ночной клуб

3.55 **АВТОДРОМ** Сериал

4.40 В засаде
Юмористическая
программа



ДОМАШНИЙ
31 КАНАЛ

6.30 **РИТА**
Фильм о фильме

7.00 Мультфильмы

7.25 Уроки хорошего
поведения
Передача для детей

7.30, 20.30 Домашние
ролики

8.30 Мир в твоей тарелке

9.00, 16.00 Дела
семейные с Еленой
Дмитриевой

10.00, 23.00 Декоративные
страсти

10.30 Полевые работы

11.00 **ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ**
Сериал

12.00 Вкусные свадьбы

12.30 Все секреты...

13.00 Детский день

15.00 **ПЛЕННИЦА**
Сериал

17.00 **ГОЛОС СЕРДЦА**
Сериал

18.00 33 квадратных
метра

18.30 **ЗАКОН И
ПОРЯДОК.
ПРЕСТУПНЫЕ
НАМЕРЕНИЯ**
Сериал

19.30 **ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ**
Сериал

21.30 **ЧЕРНЫЙ ВОРОН**
Сериал

22.30 **СЕКС В БОЛЬШОМ
ГОРОДЕ**
Сериал

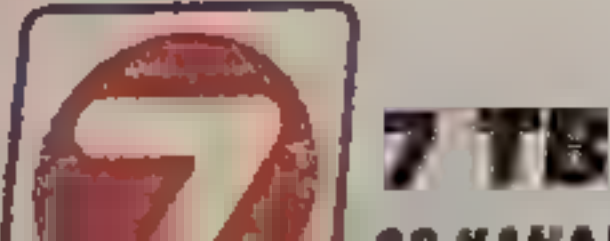
23.30 **СЛУЧАЙНЫЕ
ПАССАЖИРЫ**
Мелодрама. 1978

1.00 **ЖЕНАТЫ...
С ДЕТЬМИ**
Сериал

1.45 **ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ**
Сериал



MTV



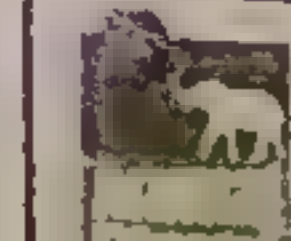
7 ТВ
30 КАНАЛ



**ВОЛЖСКАЯ
ВОЛНА**



**2-Я
САДОВАЯ**



ANIMAL PLANET
30 КАНАЛ



DISCOVERY

4.25 НАСТОЯЩИЕ ДИКАРИ Сериал

4.45 Музыка на CTC



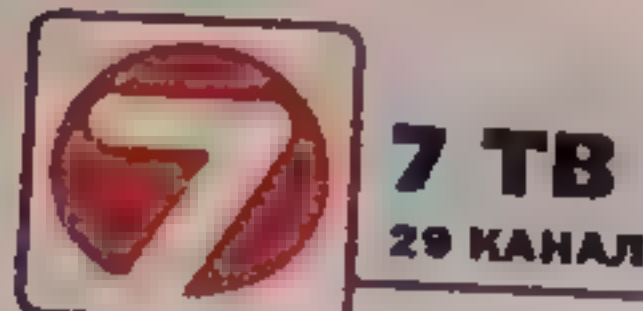
6.00 Музыка на завтрак
10.00 Хочу все снять!
10.30, 15.00, 23.00 News блок Daily
10.45, 19.30 Звезда танцпола
11.15 Сыграть в натура
12.15 Музыка навсегда
14.00 Берсерк. Аниме
14.30 Shift парад
15.15 МЕТЧ АЛИСЫ. Сериал
15.30, 1.15 Лови удачу. Интерактив
16.00 Сводный чарт. Хит-парад
17.00 Большой релиз
18.00 Музыка на злобу дня
18.30 Обыск и свидание
19.00 МЕТЧ АЛИСЫ. Сериал
19.15 По домам
20.00 Поцелуй навзлет
21.00 ЛЕЗВИЯ СЛАВЫ. Делаем кино
21.30 Все о Gwen Stefani
22.00 КЛАВА, ДАВАЙ!
Сериал
22.30 Южный парк
23.15 Клуб. Ночная версия
2-й сезон
0.15 Ночной флирт
с Мариной
1.45 Музыка на ночь



0, 7.00, 8.00 Суперсооружения
10.00 В поисках Адама
10.00 Охотничьи собаки Аравии
11.00 Смертельно опасная
дюжина: Африка
12.00 В сердце джунглей
13.00 Веселая наука: Серия 14
13.30 Самые невероятные
мгновения: Серия 4
14.00 Суперсооружения
15.00 Охотничьи собаки Аравии
16.00 Смертельно опасная
дюжина
17.00 В сердце джунглей
18.00 Собаки за работой
19.00 Морские Охотники
20.00 Дело о планете Земля
21.00 Смертельно опасная
дюжина:
22.00 Суперсооружения
23.00 Опасные встречи
0.00 В сердце джунглей
1.00 Жизнь до рождения:
Животные
2.00 Опасные встречи
3.00 В сердце джунглей
4.00 Дело о планете Земля
5.00 Смертельно опасная дюжина

3.55 НЕБЕСНЫЙ ПЕС Комедия США, 1980

3.50 ЗАМУЖ ЗА
МИЛЛИОНЕРА
Мелодрама



5.05 Зарядка для страны
5.25, 6.25, 7.25 Веселые старты
6.05, 7.05, 8.05 Музтрек
8.25 Мультфильмы
9.05, 17.05, 3.35 220 вольт
9.25, 12.05, 16.25, 17.25, 18.05,
19.25 Экстрим
10.05, 4.05 Советский спорт
Киножурнал
10.25, 4.25 Хоккей на траве. ЧР.
Суперлига. Женщины
11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NBA Live!
11.25, 21.25, 1.25 Планета рыбака
13.05, 22.05 Обзор мирового
футбола
14.05, 20.35 Touch the sky
14.25 Классика футбола
15.25, 20.25, 0.25 NHL.
Ежедневный обзор
15.35 Звезда автострады
16.05, 19.05 Магия оружия
21.05, 1.05 Диалоги о рыбалке
23.05 Покер. Мировая серия
0.40, 3.25 Ужасы спорта
2.05 KOTV: классика бокса
3.05 Только не это!



1.00 МИРЫ ГЕРБЕРТА УЭЛЛСА
Фантастический фильм
Часть 3-я. США
2.30 МЭРИ ХИГГИНС КЛАРК:
ПО СЛЕДАМ ПРОПАВШЕЙ
ПАМЯТИ
Триллер. 2002
4.15 НЕЗНАКОМЕЦ В ГОРОДЕ
Фантастический фильм. США.
1998
6.00 ТАНЕЦ С БЕЛОЙ СОБАКОЙ
Фильм. США, 1993
7.45, 13.45 УБИЙСТВО НА
ПРИЯТНОЙ УЛИЦЕ
Фильм. Канада, 2006
9.15 ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-V
Сериал. Часть 138-я. Австралия
10.15, 15.30 ЕЕ ШИКАРНЫЙ
РОМАН. Фильм. США, 1996
12.00, 17.15 УБИЙСТВО ЗА
МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ
Фильм. Канада, 2005
19.00 ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-VI
Сериал. Часть 139-я. 2005.
Австралия
20.00 СЕМЬЯ В ПОДПОЛЬЕ
Фильм. Канада, 2006
21.30 ШЕСТОЕ ЧУВСТВО САРЫ
Фильм. США, 2005
23.15 ИНСПЕКТОРЫ 2
Триллер. США, 2000

2.00 ГОЛОСА Фильм. США, 2000

4.00 ШПИОНКА
Сериал. 2-й сезон. 21-я
серия

5.00, 5.30 Релакс



7.00, 13.00 Сумасшедшие.
Спортшоу
7.30, 15.00 Ивон из Юкона
Мультсериал
8.00, 19.30 ЗАЛ ОЖИДАНИЯ
Сериал
9.00 ЖИЗНЬ С ФРЭННИ
Комедия
10.00 ВОСТОЧНЫЙ ДАНТИСТ
Фильм. 1 серия
11.10 НАРКОБАРОН
Фильм
13.30 Парк юмора
14.00, 0.00 Актуальный репортаж.
Ранние браки. Ранние роды
САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА
Детский сериал
16.00 ЮРИСТЫ БОСТОНА
Сериал
17.00, 20.30 КУКЛА
Сериал
17.55 Go West
18.15 ВОСТОЧНЫЙ ДАНТИСТ
Фильм. 2 серия
19.25 Уроки магии
21.30 ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ
Сериал
22.15 СТРЕЛКИ. Фильм



6.00 Моя страна. Док. сериал
6.15 Время «Сатурна»
6.30 И жизнь, и слезы, и любовь
7.00 Потрясающие каскадерские
трюки. Документальный сериал
7.30, Мультфильмы
8.00 МАЛЕНЬКАЯ ПРИНЦЕССА
Фильм (Россия, 1997)
9.30, 17.15 ОТКРЫТАЯ КНИГА
Фильм (СССР, 1973)
11.00, 21.05 ВИЗИТ К МИНОТАВРУ
Фильм (СССР, 1983)
12.30 ССОРА В ЛУКАШАХ
Фильм (Ленфильм, 1959)
14.10, 23.15 Предметный
разговор
15.00 НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА
Фильм (СССР, 1974)
16.30, 22.30 Новости
16.45 Экстрим полет. Док. фильм
18.30, 4.35 Лейб-гвардии
Гусарский полк. Назначить
лучшими. Документ. фильм
19.30 ЛЕТНИЕ СНЫ. СССР, 1972
23.00 ГТО
0.00 СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА
Фильм (СССР, 1968)
1.40 ТОРПЕДНОСЦЫ
Фильм (СССР, 1983)
3.15 ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХЕ
Фильм (СССР, 1967)

2.50 КГБ В СМОКИНГЕ Сериал

3.40 Крис Зинджел
Документальный
фильм, США

5.10 Ночной музканал



0.00 - 18.00
РИК
Программа
Российского
информационного канала
18.00 - 20.00 Новости Саратовской
области
Вести. Сейчас. Саратов
Вести - Спрос
Вести. Экономика
Вести. Мнение
Вести. Образование;
Вести. Кино
Вести. Молодежь
Вести. Культура
Вести. Спорт
Вести Саратовской Епархии
Вести. Дорога
20.00 - 0.00 РИК
Программа
Российского
информационного канала



4.00 ЧЕРНАЯ КНИГА
Нидерланды/Бельгия,
военный триллер. 2006
6.30 СТРАСТНАЯ НЕДЕЛЯ
Германия/Англия/Франция,
триллер, 2002
8.00 ТЯЖЕЛАЯ ЖИЗНЬ
ДВОЕЖЕНЦА
Италия, комедия, 1999
10.00 ТАЙНЫ ПРОШЛОГО.
США, комедийная драма, 2004
12.00 ДОЧЕРИ КОРОЛЯ Франция/
Бельгия, Германия,
историческая мелодрама,
2000
14.00 ПИНГ. США, комедия, 2001
16.00 АФЕРА СТИВЕНА ГЛАССА.
США/Канада, драма, 2003
18.00 НЕРАЗГАДАННОЕ Германия/
США, романтическая комедия,
2005
20.00 ПОВЕРНУТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ
Франция, мелодрама, 2004
21.30 ЧЕРНАЯ КНИГА Нидерланды/
Бельгия, военный триллер,
2006
0.00 СОСЕДИ ПО КОМНАТЕ
США, эротика, 1998
1.40 ТАРО
США, эротика, 2005

1.30 И смех, и грех 1.55 Ночной клуб 3.55 АВТОДРОМ Сериал 4.40 В засаде Юмористическая программа



8.00 Как стать...
Кенгуриная мама
9.00, 9.30, 14.00, 14.30, 20.30
Самые забавные животные
планеты
10.00, 15.00 Животные от А до Я
10.30, 15.30, 21.30, 5.30
Обезьяны проделки
11.00, 20.00 Скорая
ветеринарная помощь
11.30 SOS дикой природы
12.00, 13.00, 19.00, 22.00, 0.00,
3.00, 6.00, 7.00 Отдел по
защите животных
12.30, 1.30 Скорая ветпомощь
16.00 Заповедник в джунглях
Африки
17.00 Удивительные приключения
в океане
18.00 Приключения Корвина
21.00, 5.00 Животные от А до Я
Белки в осаде
23.00, 4.00 Территория животных
1.00 Перед лицом опасности
2.00 Скорая ветеринарная
помощь



5.00, 8.00, 13.00, 16.25, 1.10,
3.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
6.00, 9.40, 2.00 Наше
Нон-стоп русской музыки
7.00, 13.35, 0.05 Твой выбор
Нон-стоп
10.50, 14.45, 20.00 Мультфильмы
11.00 Опасная профессия
11.55 Ближе к звездам. Кристина
Агилера
12.25 Звездные будни
12.55, 17.55, 23.55 Про-новости
15.00 Мобильная 10-ка
Хит-парад
15.55 Рожденные быть...
Группа Pussycat Dolls
18.05 Faq
Ответы на вопросы в мире
компьютерных игр
18.30 Мегахит
вместе с героями программы
19.00, 22.55 Звезды зажигают
20.25 Ближе к звездам. Группа
«Tokio Hotel»
20.55 Ближе к звездам
(русские файлы)
21.55 Про-кино
с Алексеем Чадовым
22.30 Полный фэшн
с Сергеем Зверевым

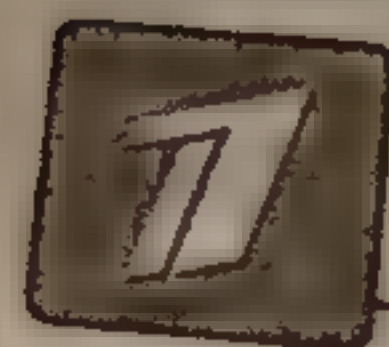
1.00 ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ Сериал 1.45 ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ Сериал



8.00, 15.45 Рождение самолета
8.25, 16.10 Супервойны на
свалке
9.20, 9.50, 17.05, 17.35, 6.40
Как это работает
10.15 Помешанные на трюках
10.45 Помешанные на трюках
11.10 Разрушители легенд
12.05 Напереконки со временем
13.00, 19.00 Американские
колымаги
13.55, 5.45 Самые богатые люди
Европы
14.50, 7.05 Экстремальные
машины
18.00, 4.50 Звезды
20.00 Смертельный улов.
За деньгами
21.00 Разрушители легенд
22.00 Американский чопер-2
23.00, 3.55 Мир криминалистики
0.00 Преступления, которые
потрясли мир
1.00 Криминалисты
2.00 Осторожно: телесные
работы
3.00 Авиакатастрофа



8.00, 14.00 Гонка к Луне США,
документальный фильм, 2006
9.00, 15.00, 21.00 Герои Второй
Мировой Войны (8,9) Англия,
документальный цикл, 2003
9.30, 15.30, 21.30 Диккенс в
Америке (8,9). Англия,
документальный фильм, 2004
10.00, 16.00 Тайны Ренессанса
(3) Англия, документальный
сериал, 1999
10.30, 16.30 Религия и политика
(3) Англия, документальный
сериал, 2003
11.00, 17.00 Война вселенной (2)
Англия, докум. сериал, 2006
12.00, 18.00 Зулу - На Поле Битвы
Англия, документальный
фильм, 2003
13.00, 19.00 Ирак Саддама (2).
Документальный сериал, 2004
20.00 Семь Чудес
Индустриального Мира (1).
Англия, докум. цикл, 2003
22.00 Дни Потрясающего Мира (19).
Документ. цикл, Англия, 2004
23.00 Елена Прекрасная (2).
Англия, документальный
фильм, 2005
0.00 Потомки Викингов (2)
Англия, докум. фильм, 2001
1.00 Ирак Саддама (3).
Документальный сериал, 2004

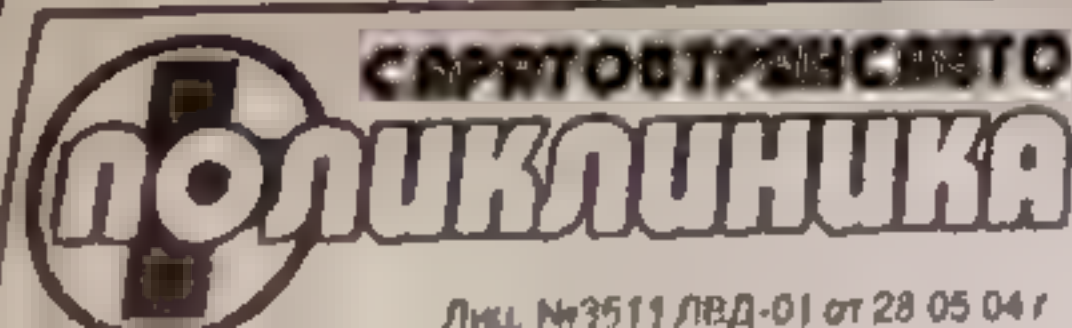
**ПЕРВЫЙ**
1 КАНАЛ**РОССИЯ**
2 КАНАЛ**ТВЦ**
3 КАНАЛ**НТВ**
4 КАНАЛ**КУЛЬТУРА**
5 КАНАЛ**СПОРТ**
6 КАНАЛ

5.00, 9.00 **Новости**
5.05 **Доброе утро**
Телеканал
9.20 **Малахов+**
10.20 **АГЕНТ НАЦИОНАЛЬНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**
Сериал
11.20 **Понять. Простить**
12.00, 15.00 **Новости**
(с субтитрами)
12.20 **Доктор Курпатов**
13.20 **ДЕТЕКТИВЫ**
14.00 **Другие новости**
14.30 **Контрольная закупка**
15.20 **Огонь любви**
Вне закона
16.00 **ЛЮБОВЬ КАК ЛЮБОВЬ.** Сериал
17.00 **Федеральный судья**
▼
18.00 **Вечерние новости**
(с субтитрами)
18.20 **Пусть говорят**
с Андреем Малаховым
19.00 **Поле чудес**
20.00 **ТАТЬЯНИН ДЕНЬ**
Сериал
21.00 **Время**
21.25 **Розыгрыш**
22.40 **Что? Где? Когда?**

▲
0.00 **ДЮПЛЕКС**
Комедия. В ролях: Бен Стиллер, Дрю Бэрримор, Айлин Эссель и другие. Молодые супруги Алекс и Нэнси нашли, наконец, квартиру своей мечты — duplex — двухэтажные апартаменты прямо на Манхэттене. Их устраивает абсолютно все и они приобретают

5.00 **Доброе утро, Россия!**
8.35 **Вся Россия**
8.45 **Мой серебряный шар.** «Большой вальс». Ведущий — Виталий Вульф
9.45 **Мусульмане**
10.00 **Частная жизнь**
Ток-шоу
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 **Вести**
11.30, 14.20, 20.55 **Местное время.** Вести-Саратов
11.50 **ПОД БОЛЬШОЙ МЕДВЕДИЦЕЙ**
Сериал
13.40 **Вести. Дежурная часть**
14.40 **Суд идет**
16.00 **Кулагин и партнеры**
16.40 **Местное время.** Вести-Саратовская область
17.10 **НЕОТЛОЖКА.** Сериал
▼
19.00 **Сериал «АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ»**
20.15 **Пятая студия**
21.15 **Спокойной ночи, малыши!**
21.30 **Кривое зеркало.** Театр Евгения Петросяна
23.40 **О ЛЮБВИ В ЛЮБУЮ ПОГОДУ**
Комедия, 2004

▲
1.45 **КАК БЫТЬ**
Комедия. США, 2003
3.50 **Дорожный патруль**
4.00 **БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ**
Сериал. США, 2006
5.00 **Канал «Евроньюс» на русском языке**



Лиц. №3511 ЛВД-01 от 28.05.04 г.

6.00, 7.30 **Настроение**
Информационно-развлекательный канал
9.00, 14.45, 19.50 **История государства Российского**
9.05 **ДРУГ МОЙ, КОЛЬКА!**
Фильм
10.50 **Реальные истории**
11.15, 0.20, 6.05 **Петровка, 38**
11.30, 14.30, 17.30, 20.30 **События**
11.45 **В центре внимания**
Бензиновая мафия
12.20, 2.30 **ОДНО ДЕЛО НА ДВОИХ**
Сериал, Германия
13.25 **ЗОЛОТАЯ ТЕЩА**
Комедийный сериал
14.50 **Твори добро сегодня**
Благотворительный концерт арт-группы Хор Турецкого
16.30 **Времечко**
Новое
17.55 **Деловая Москва**
▼
19.55 **Мультфильмы**
21.05 **Дети индиго.** Новое испытание для взрослых
Документальный фильм

▲
21.55 **Момент истины**
22.50 **Народ хочет знать**
Ток-шоу
23.50 **События. 25-й час**

▲
0.40 **ПОДРАНКИ**
Фильм
3.25 **УМИРАТЬ ЛЕГКО**
Фильм
4.55 **РОБИНЗОНАДА, ИЛИ МОЙ АНГЛИЙСКИЙ ДЕДУШКА**

6.00 **Сегодня утром**
Информационный канал
9.05 **Наше все!**
10.00 **Сегодня**
10.20 **Особо опасен!**
11.00 **Две правды**
Ток-шоу с Татьяной Догиловой
11.55 **ДАЛЬНОБОЙЩИКИ-2**
Сериал
13.00 **Сегодня**
13.25 **МУР ЕСТЬ МУР**
Сериал
15.30 **Обзор. Спасатели**
16.00 **Сегодня**
16.30 **ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2**
Сериал
▼
18.30 **Обзор.** Чрезвычайное происшествие
19.00 **Сегодня**
19.40 **Следствие вели..**
20.40 **Я ТЕБЯ ОБОЖАЮ**
Фильм. Ярослав Бойко
22.30 **Золотое сердце**
Церемония вручения Международной премии

▲
0.25 **ОСТРОВ ГОЛОВОРЕЗОВ**
Приключенческий фильм. Мэтью Модайн, Джина Дэвис. (Франция - США)

2.55 **ВОЗВРАЩЕНИЕ МУХТАРА-2**
Сериал
3.45 **Криминальная Россия**
4.10 **МУР ЕСТЬ МУР**
Сериал

6.30 **Евроньюс на русском**
10.00, 19.30, 23.30 **Новости культуры**
10.20, 1.50, 2.50 **Программа передач**
10.30 **Спасение орангутангов**
Документальный сериал
11.05 **КАК ПОССОРИЛСЯ ИВАН ИВАНОВИЧ С ИВАНОМ НИКИФОРОВИЧЕМ**
Фильм (СССР, 1941)
12.25 **Обитаемый остров**
Документальный фильм
12.55 **Реальная фантастика**
13.10 **Культурная революция**
14.05 **Странствия музыканта**
14.35 **Доктор. Док. фильм**
15.35 **ШЛА СОБАКА ПО РОЯЛЮ.** СССР, 1978
16.45, 2.35 **Мультфильмы**
17.10 **За семью печатями**
Телевикторина
17.40 **Москва встречает друзей.** Концерт

▼
18.35 **Легенды старой крепости**
19.00 **Смехоносталягия**
19.55, 1.55 **Сферы**
20.35 **Эпоха Аркадия Райкина.** Документальный фильм
21.15 **СЕМЕЙНАЯ ХРОНИКА** Фильм
23.10 **Мировые сокровища культуры**
23.55 **Кто там ...**

▲
0.20 **ДЖИВС И ВУСТЕР**
Сериал
1.15 **Все это джаз**

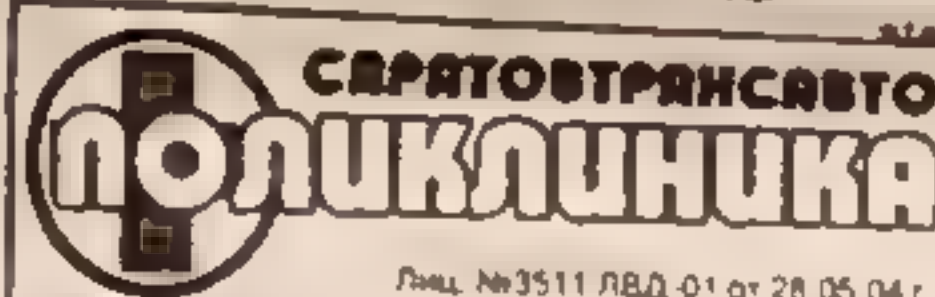
4.55 **Футбол. Премьер-лига. ЦСКА (Москва) — Zenit (Санкт-Петербург)**
7.00, 9.00, 12.55, 17.30, 20.45 **Вести-спорт**
Информационная программа
7.10 **Точка отрыва**
7.50 **Сборная России**
Татьяна Грачёва и Мария Бородакова
8.25 **Автоспорт. Чемпионат мира по ралли. Ралли Акрополис Пролог**
9.10, 17.45 **Теннис. Открытый чемпионат Франции**
10.55, 2.35 **Баскетбол. Чемпионат России. Мужчины. Финал**
13.05 **Теннис. Открытый чемпионат Франции. Прямая трансляция**
17.15 **Рыбалка с Радзишевским**
▼
18.50 **Баскетбол. Чемпионат России Мужчины. Финал. Прямая трансляция**
21.00 **Вести-спорт. Местное время**
21.10, 0.10 **Теннис. Открытый чемпионат Франции**
▲
0.00 **Вести-спорт**
Информационная программа

Целительница
БАБА НАСТЯ
ВАША ВЕРА — МОЯ СИЛА
г. Саратов, ул. Стадионная, 33-а
48-73-00 89063092404
гадает, снимает порчу, глаза, венец безбрачия, родовое проклятие, возвращает мужей и любимых, помогает в бизнесе, Предсказание и ясновидение, Защищает от зла

Алекс и Нэнси нашли, наконец, квартиру своей мечты – duplex – двухэтажные апартаменты прямо на Манхэттене. Их устраивает абсолютно все, и они приобретают в собственность это сокровище вместе с арендодательницей миссис Коннели. Но вскоре выясняется, что старая леди, очень милая на вид старушка, проживающая на верхнем этаже, способна превратить их жизнь в настоящий ад

- 1.40 СВИДЕТЕЛЬ
Триллер. Сигурни Уивер
- 3.30 МАСТЕРА УГРОЗ
Фильм

- 4.00 БОЛЬШАЯ ЛЮБОВЬ
Сериал. США, 2006
- 5.00 Канал «Евроныус» на русском языке



**Саратов-ТрансАвто
ПОЛИКЛИНИКА**
Лин. №3511 ЛБД-01 от 28.05.04 г.

**Водительские
медицинские справки**

**Оформление
медицинских книжек**

**Экспертиза на право
владения оружием**

**ул. Т.Шевченко, 3
73-40-85**

ООО «ПРАЙД» МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНИКА

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ WIDEX (ДАНИЯ)

ГАРАНТИЯ 2 ГОДА, БЕСПЛАТНОЕ СЕРВИСНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- тонометры электронные и механические
- ингаляторы
- глюкометры

консультации, сервисное обслуживание

площадь ОРДЖОНИКИДЗЕ, 10А, Т.: 94-84-47, 94-84-46

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

- 0.40 ПОДРАНКИ
Фильм
- 3.25 УМИРАТЬ ЛЕГКО
Фильм
- 4.55 РОБИНЗОНАДА, ИЛИ
МОЙ АНГЛИЙСКИЙ
ДЕДУШКА
Фильм (Грузия)

- 2.55 ВОЗВРАЩЕНИЕ
МУХТАРА-2
Сериал
- 3.45 Криминальная
Россия
- 4.10 МУР ЕСТЬ МУР
Сериал

1.15 Все это джаз

**Целительница
БАБА НАСТЯ**

ВАША ВЕРА – МОЯ СИЛА

г. Саратов, ул. Стадионная, 33-а

48-73-00, 89063092191

Информационная программа

гадает, снимает порчу,
сглаз, венец безбрачия,
родовое проклятие,
возвращает мужей и любимых,
помогает в бизнесе.

Предсказание и ясновидение.
Защищает от врагов.

ПОРТАЛ MAIL.RU ВПЛОТНУЮ ЗАНЯЛСЯ АВТОМОБИЛЬНЫМ БИЗНЕСОМ

В РАМКАХ проекта Авто@Mail.Ru стартовала новая рубрика "Автобизнес" (<http://auto.mail.ru/autobusiness.html>), посвященная профессиональному автомобильному рынку. Рубрика включает в себя новости и релизы дилеров, информацию о событиях недели, а также фоторепортажи с мероприятий, посвященных автомобилям.

В разделе "Автобизнес" Авто@Mail.Ru планирует освещать профессиональную часть автомобильного рынка. Оперативная лента новостей и релизов дилеров расскажет, какие автомобили появились в продаже, поведает о новых ценах и сезонных скидках, проинформирует о специальных программах по продажам, кредитова-

нию, страхованию и т.п.

"События недели" оперативно сообщают о мероприятиях, посвященных автомобильной отрасли - презентациях и премьерах новых моделей автомобилей и автосалонов, испытаниях автокомпонентов, тест-драйвах и т.д.

"Фоторепортажи" ознакомят пользователей с иллюстрированными фотоматериалами отчетами с премьер и презентаций, подготовленными корреспондентами Авто@Mail.Ru. В дальнейших планах проекта освещение значимых событий рынка при помощи не только фото-, но и видеоматериалов.

В отличие от остального контента Авто@Mail.Ru, раздел "Автобизнес" ориентирован не только на

конечных пользователей, его целевой аудиторией во многом являются и профессионалы рынка.

Также проект Авто@Mail.Ru стал уделять особое внимание международным автосалонам, освещая их в режиме реального времени. Именно благодаря оперативным сообщениям специальных корреспондентов, работавших на 77-м автосалоне в Женеве (<http://auto.mail.ru/geneva.html>), был поставлен абсолютный рекорд посещаемости проекта - за сутки пользователи Авто@Mail.Ru просмотрели 2 миллиона страниц. Тогда же, совместно с проектом Видео@Mail.Ru, впервые был размещен уникальный авторский видеоконтент.

МАРШ СЕКСУАЛЬНОГО БОЛЬШИНСТВА: Мы намерены реализовать численное преимущество!

ИДЕЯ МАРША СЕКСУАЛЬНОГО БОЛЬШИНСТВА была рождена совокупным интеллектом Михаила Ширвиндта, Игоря Золотовицкого и Алексея Кортнева в далеком 1998 году. Благодаря оперативному подключению к мозговому штурму Валдиса Пельша и группы «Несчастный случай», МАРШ из «игры унал» стремительно материализовался в серию зажигательных концертов-хеппенингов с участием групп «Машина времени», «Бахт-компот», «Несчастный случай», и «Манго-манго». Рождение МАРША имело широкий и на редкость НАТУРАЛЬНЫЙ общественный резонанс. И не мудрено!

Далее, как это часто бывает, идея, не то что бы исчерпала себя, ни в коем случае, не дай то Бог, тыфу-тыфу-тыфу! Она изаталась, что ли... Очевидно, «отцы основатели» МАРША предпочли индивидуальную гетеросексуальную практику широкому общественному движению. Молодость есть молодость... Пошутим, порезались, пора и честь делать! Но видно, не «дошутили»...

Оказалось, что сейчас, в 2007, идея МАРША

СЕКСУАЛЬНОГО БОЛЬШИНСТВА по-прежнему актуальна. Более того, она злободневна как никогда! С чего бы вдруг? А вы не знаете?!

Скажем так: некоторые «модные тенденции», некоторые, назойливо пропагандируемые общечеловеческие ценности, нас, СЕКСУАЛЬНО БОЛЬШИНСТВО, не вполне устраивают. Нам есть, что противопоставить нашим «симпатичнейшим» оппонентам. Нас БОЛЬШЕ, много БОЛЬШЕ! Но, мы разобщены... Пора ОБЪЕДИНЯТЬСЯ!

После 9 лет добровольного «подполья», по инициативе агентства PARTYZAN in da Market и Алексея Кортнева МАРШ СЕКСУАЛЬНО БОЛЬШИНСТВА становится общественным культурно-просветительским движением, ставящим своей це-



лью пропаганду НАТУРАЛЬНЫХ ценностей, традиций, и всемерную поддержку НАТУРАЛЬНОЙ культуры. Марш возрождается под девизом РАДИ ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ! Именно так – РАДИ ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ! Не более. Но и не менее. Потому, что если не МЫ, то КТО? Не ОНИ же!

6 ИЮНЯ в «Б1 МАКСИМУМ» и далее, по всей стране, РАДИ ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ стартует МАРШ СЕКСУАЛЬНО БОЛЬШИНСТВА!

Идея МАРША оказалась столь возбуждающей, что группы НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ, БИ-2, ХОРОНЬКО ОКЕСТР, УНДЕРВУНД, ВАЛЕРИЙ СЮТКИН, ИРИНА БОГУШЕВСКАЯ, ГОША КУЦЕНКО, АЛЕНА СВИРИДОВА, ДМИТРИЙ ПЕВЦОВ, ВАДИС ПЕЛЬШ и многие другие ЗВЕЗДЫ, все как один, проверенные,

отъявленные НАТУРАЛЫ, сочли своим общественным долгом встать в его первые ряды. А это уже не шутка! Это НАСТОЯЩАЯ, НАТУРАЛЬНАЯ музыка – хорошая и разная!

Гей-сообщество может не беспокоиться. МАРШ СЕКСУАЛЬНО БОЛЬШИНСТВА – не «сборище» гомофобов! МАРШ не борется с людьми. МАРШ борется ЗА ЛЮДЕЙ!

Если вы талантливы, уныны, независимы и ГЕТЕРОСЕКСУАЛЬНЫ – маршируйте с нами!

Если вы, ну скажем так, не определились в своей СЕКСУАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ – маршируйте с нами, авось определитесь!

**МАРШ СЕКСУАЛЬНОГО
БОЛЬШИНСТВА РАДИ
ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ!**

6 ИЮНЯ, 19:00. Клуб «Б1 Максимум». Москва, ул. Орджоникидзе, 11. Телефон: 648-6171



СТС-ТВ
27 КАНАЛ

6.00, 6.45, 6.55, 7.00, 13.30, 14.00, 14.05, 14.30, 15.00, 15.30
Мультфильмы

7.30, 9.30, 17.00 **МОЯ ПРЕКРАСНАЯ НЯНЯ**
Комедия

8.00, 20.00 **ДОЧКИ-МАТЕРИ**
Сериал

9.00, 19.30 **Истории в деталях**

10.00 **СВАХА**
Сериал

10.30 **ДЕДУШКА МОЕЙ МЕЧТЫ**
Комедия

11.30 **БЕЗМОЛВНЫЙ СВИДЕТЕЛЬ**
Сериал. 2 серии

12.30 **ДОРОГАЯ МАША БЕРЕЗИНА**
Сериал

16.00 **ЛИЗЗИ МАГУАЙЕР**
Комедия

16.30 **Галилео**
Научно-развлекательный журнал

▼

18.00 **КАДЕТСТВО**
Сериал

19.00 **СВАХА**
Комедия

21.00 **Девять ярдов-2**

23.00 **Крик-2**

▲

1.20 **Криминальные любовники**

2.55 **УВИДЕТЬ МОРЕ**
Короткометражный фильм

3.40 **НЕ ГРОЗИ ЮЖНОМУ ЦЕНТРАЛУ-2**

5.05 **Музыка на СТС**



TNT
35 КАНАЛ

5.45 **ЛЮБОВЬ И ТАЙНЫ САНСЕТ БИЧ**
Сериал

6.30, 13.30, 19.00 **Такси**

7.00 **Глобальные новости**
Программа Павла Глобы

7.05, 19.30 **Саратов: инструкция по применению**

7.30 **Звезды против караоке**

8.20 **СПИД. Скорая помощь**

8.50 **Наши песни**

9.00 **Няня спешит на помощь**
Семейная программа

10.00, 18.00 **СЧАСТЛИВЫ ВМЕСТЕ**
Комедия

11.00, 11.30, 12.00, 12.30, 13.00 **Мультфильмы**

14.00 **САША+МАША**
Комедия

15.00, 21.00, 0.55, 1.25 **Дом-2**
Реалити-шоу

16.00 **БЕТХОВЕН-4**
Комедия. США, 2001

▼

20.00 **Необъяснимо, но факт. Опыты над людьми**
Документальное расследование

22.00 **Комеди Клуб**

23.00 **НАША RUSSIA**
Комедия

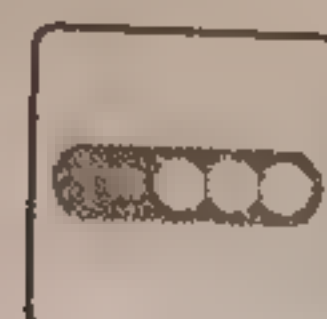
23.25 **Смех без правил Шоу**

▲

0.25 **Секс с А. Чеховой**

2.25 **ФЛОТ МАКХЕЙЛИ**
Комедия. США, 1997

4.25 **ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА**
Мелодрама



ТВЗ
48 КАНАЛ

6.00 **Победоносный голос**

6.30 **Люди Икс**
Мультсериал

7.00 **Приключения Марко и Джини**
Мультсериал

7.30 **Аргай**
Мультсериал

8.00 **Российские мультфильмы**

9.00 **ДВОЙНОЙ ПРОСЧЕТ**
Фильм. США - Германия - Канада, 1999

11.00 **СОН В ЛЕТНЮЮ НОЧЬ**
Фильм. Англия, 2005

13.00 **НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЛЭССИ**
Сериал. 33-я серия

13.30 **Аргай**
Мультсериал

14.00 **ЭЛИЗА**
Фильм. Франция, 1995

16.30 **ДВУЛИЧИЕ**
Фильм. Франция, 2005

▼

18.30 **Киномания**

19.00 **МИЛЛИОНЫ**
Фильм. Англия, 2004

21.00 **ПРИКЛЮЧЕНИЯ МОРТАДЕЛО И ФИЛЛИМОНА**
Фильм Испания, 2003

23.00 **СУМЕРЕЧНАЯ ЗОНА 1-я серия**

▲

0.00, 2.15 **Другое кино с Кириллом Серебренниковым**

0.15 **ЧУЖАЯ ЗЕМЛЯ**
Фильм. Бразилия, 1995

2.30 **ЖАЖДА США, 1999**

4.30 **ШПИОНКА** Сериал. 2 сезон. 22 серия

5.30 **Релакс**



РЕН ТВ
49 КАНАЛ

6.00 **Утренний музыкальный канал**

6.25, 6.50 **Мультфильмы**

7.15 **ДРУЗЬЯ**
Сериал, США

7.35, 17.30 **ТРОЕ СВЕРХУ-2**
Сериал

8.00, 14.00 **СОЛДАТЫ-12**
Сериал

9.00 **Вечер с Тиграном Кеосаяном**

9.30, 12.30 **«24» Новости**

10.00, 18.00 **Званный ужин**

11.00 **Час суда**

12.00 **Бабий бунт. Ток-шоу**

13.00 **ПОБЕГ**
Сериал, США

15.00 **ИМПЕРИЯ. ФИЛЬМ ТРЕТИЙ**
Фильм, США

17.00 **Нарушители порядка**

▼

19.00 **Настоящие новости**

19.15 **Bulgakoff & Лисицина**

19.30 **Мужские забавы**

19.45 **Новости косметики**

19.50 **Медицинский вестник**

20.00 **МЕДВЕДЬ-УБИЙЦА**
Триллер. В ролях: Энтони Хопкинс, Алек Болдуин. США

22.00 **ПРОИСШЕСТВИЕ НА ГОРНОЙ ДОРОГЕ**
Фильм, США

23.15 **Бла-бла шоу**

▲

0.15 **ЭММАНЮЭЛЬ В ГАРЕМЕ. Фильм.**
В главной роли - Моник Габриэль. Франция - США

3.00 **Очевидец**
представляет: самое шокирующее

3.45 **Ночной музканал**



ДТВ
23 КАНАЛ

6.30, 5.00 **Музыка на ДТВ**

6.35, 12.00, 12.10, 12.25, 12.45 **Мультфильмы**

8.00, 19.55 **Самое смешное видео**

8.30 **Карданный вал+**

8.55, 17.55 **Неслучайная музыка**

9.00 **Телемагазин**

9.30 **Фильм-расследование «Как уходили кумиры»**
Михаил Глузский

10.00 **НОЧНОЙ ПАТРУЛЬ**
Русский фильм

12.55 **КОМАНДА «А»**
Сериал

14.00, 20.25, 20.55 **Каламбур**
Видеокомиксы

14.30, 21.30 **Камера смеха**
Юмористическая программа

14.50 **С.С.И. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ**
НЬЮ-ЙОРК Сериал

15.50 **ОТРЯД «ДЕЛЬТА»-3**
Фильм

▼

18.00 **Невероятная коллекция мистера Рипли**

19.00 **СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МАКГАЙВЕР**
Сериал

22.00 **С.С.И. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ**
НЬЮ-ЙОРК. Сериал

23.00 **ПО ЗАКОНАМ ДЕТЕКТИВА. Сериал**

▲

0.00 **Территория призраков**

1.00 **ЛАС-ВЕГАС. Сериал**

1.55 **Ночной клуб**

2.55 **ОСТРОВ. Фильм**

4.40 **В засаде**



ДОМАШНИЙ
31 КАНАЛ

6.30 **РИТА. Сериал**

7.00 **Мультфильмы**

7.25 **Уроки хорошего поведения**
Передача для детей

7.30, 20.30 **Домашние сказки**

8.30 **Кулинарный техникум**

9.00, 16.00 **Дела семейные с Еленой Дмитриевой**

10.00 **Двое**

11.00 **ТЕЛОХРАНИТЕЛЬ**
Сериал

12.00 **Второе дыхание**

12.30 **Все секреты...**
Мороженое

13.00 **Татьянин день**
Прямой эфир

15.00 **ПЛЕННИЦА** Сериал

17.00 **ГОЛОС СЕРДЦА**
Сериал

▼

18.00 **33 квадратных метра**

18.30 **ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ**
Сериал

19.30 **ТЫ - МОЯ ЖИЗНЬ**
Сериал

21.30 **ЧЕРНЫЙ ВОРОН**
Сериал

22.30 **СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ. Сериал**

23.00 **Спросите повара**

23.30 **НЕЖДАННО-НЕГАДАННО**
Комедия. Мосфильм, 1983

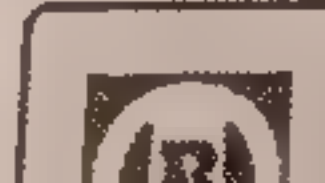
▲

1.05 **ЖЕНАТЫ... С ДЕТЬМИ**
Сериал

1.50 **ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ**
Сериал



7 ТВ



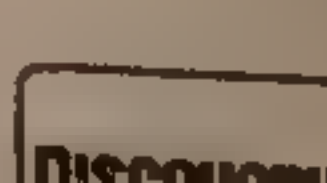
ВОЛЖСКАЯ



2-Я



ANIMAL PLANET



Discovery

Короткометражный фильм

3.40 НЕ ГРОЗИ ЮЖНОМУ ЦЕНТРАЛУ-2

5.05 Музыка на СТС

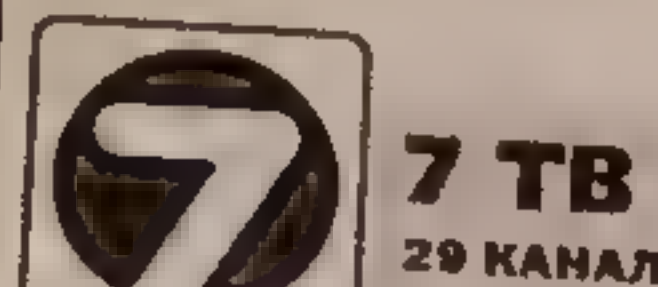


6.00 Музыка на завтрак
10.00 Гид по стилю
10.30, 15.00 News блок Daily
10.45 Звезда танцпола. New!!!
11.15 Русская десятка
Хит-парад
12.15 Музыка навсегда
14.00 Берсерк
Аниме
14.30 Все о Gwen Stefani
15.15 МЕЧТЫ АЛИСЫ
Сериал
15.30 Лови удачу
Интерактив
16.00 Shit парад
16.30 Следующий!
17.00 12 злобных зрителей
18.00 Музыка на злобу дня
18.30 Виртуалити
19.00 Мечты алисы
Дайджест. New!!!
20.00 Полный контакт
21.30 Звездный бой насмерть
22.00 Тачку на прокачку
22.30 Остров MTV
22.45 Копы под прицелом
23.00 News блок Weekly
23.30 Веселый мясотряс
1.00 Музыка на ночь



6.00 Суперсооружения
7.00 Опасные встречи
8.00 В сердце джунглей
9.00 Жизнь до рождения
10.00, 15.00 Дикie собаки:
ответный укус
11.00 Евангелие от Иуды
12.00 Загадки мертвых
13.00 Веселая наука: Серия 15
13.30 Самые невероятные
мгновения: Серия 5
14.00 Суперсооружения
16.00 Евангелие от Иуды
17.00 Загадки мертвых
18.00 Собаки за работой
18.30 Собаки за работой
19.00 Морские Охотники
20.00 С точки зрения науки –
Дело о планете Земля
21.00 Смертельно опасная
дюжина
22.00, 4.00 Суперсооружения:
Башия «Сирс»
23.00, 2.00, 5.00 Реальность или
фантастика?
3.00 Загадки Библии
Жизнь до рождения:
Евангелие

0.25 Секс с А. Чаховой
2.25 ФЛОТ МАКХЕЙЛИ
Комедия. США, 1997
4.25 ЗАМУЖ ЗА
МИЛЛИОНЕРА
Мелодрама



5.05 Зарядка для страны
5.25, 6.25, 7.25 Веселые старты
6.05, 7.05, 8.05 Музтрек
8.25 Мультфильмы
9.05, 17.05, 3.35 220 вольт
9.25, 11.25, 12.25, 16.25, 17.25,
18.25, 19.25, 21.25 Мир
свободного спорта
10.05, 4.05 Советский спорт
Киножурнал
10.25 Гандбол. ЧР. Суперлига.
Женщины. Финал
11.05, 15.05, 20.05, 0.05 NBA Live!
12.05 Экстремальный спорт
13.05 KOTV: классика бокса
14.05, 20.35 Touch the sky
14.25, 1.25 Бега и скачки
15.25, 20.25, 0.25 Обзор NHL
15.35 Game Sport
16.05, 19.05 Магия оружия
18.05 Экстрим
21.05, 1.05 Диалоги о рыбалке
22.05 Феномен «Fettagi»
22.35 Картинг
23.05 Покер. Мировая серия
0.40, 3.25 Ужасы спорта
2.05 Обзор мирового футбола
3.05 Только не это!
4.25 Хоккей на траве. ЧР.
Суперлига. Женщины



1.00 СЕМЬЯ В ПОДПОЛЬЕ
Фильм. Канада, 2006
2.30 ШЕСТОЕ ЧУВСТВО САРЫ
Фильм. США, 2005
4.15 ТАНЕЦ С БЕЛОЙ СОБАКОЙ
Фильм. США, 1993
6.00 ПРОПАВШИЕ В ПУСТЫНЕ
Фильм. Канада, 1990
7.30, 13.45 ПАДШИЙ АНГЕЛ
Романтическая драма. 2003
9.15 ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-VI
Сериал. Часть 139-я. 2005.
Австралия
10.15, 15.30 ЗВЕЗДЫ УКАЖУТ
ПУТЬ. Драма. США, 2001
12.00, 17.15 ЕЁ ШИКАРНЫЙ
РОМАН
Фильм. США, 1996
19.00 ДОЧЕРИ МАКЛЕОДА-VI
Сериал. Часть 140-я. 2005
Австралия
20.00 СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ
Фильм. США, 2005
21.30 НАРУШЕННАЯ КЛЯТВА
Детектив. 1986
23.15 ДЬЯКОНЫ В ОБОРОНЕ
Фильм. США, 2003

0.15 ЧУЖАЯ ЗЕМЛЯ
Фильм. Бразилия, 1995
2.30 ЖАЖДА США, 1999
4.30 ШПИОНКА Сериал.
2 сезон. 22 серия
5.30 Релакс

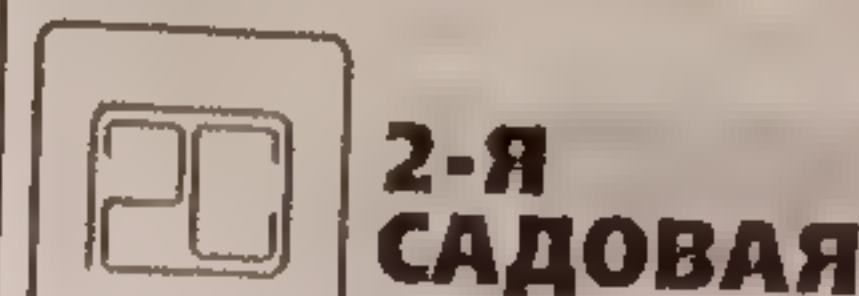


7.00 Навстречу рекордам
7.30 Ивон из Юкона
Мультсериал
8.00 ЗАЛ ОЖИДАНИЯ
Сериал
9.00 Смак
9.15 Непутевые заметки
10.00 ВОСТОЧНЫЙ ДАНТИСТ
Фильм. 2 серия
11.15 СТРЕЛКИ
Фильм
13.00 Док-шоу
13.45 Серебряный шар
14.30 Чечня. Между прошлым и
будущим
15.10 Ивон из Юкона
Мультсериал
15.40 Программа мультфильмов
16.10 ПОИНТ ПЛЕЗЕНТ
Сериал
17.00 КУКЛА
Сериал
18.00 ЖИЗНЬ С ФРЭННИ
Комедия
18.30 Ежегодная национальная
телевизионная премия в
области популярной музыки
0.00 ТАНЦОВЩИЦА
Фильм



6.00 Моя страна. Докум. сериал
6.15 ГТО
6.30 И жизнь, и слезы, и любовь
7.00 Экстрим полет
Документальный фильм
7.30, Мультфильмы
8.00 НЕ БОЛИТ ГОЛОВА У ДЯТЛА
Фильм (СССР, 1974)
9.30 ОТ И ДО. Фильм. СССР, 1976
11.00, 21.05 ВИЗИТ К МИНОТАВРУ
Фильм. СССР, 1983
12.30 ЛЕТНИЕ СНЫ
Фильм. СССР, 1972
14.05 Предметный разговор
14.50 АЙБОЛИТ-66. СССР, 1966
16.30, 22.30 Новости
16.45, 4.40 VI Международные
Дельфийские игры
17.50 РУКИ ВВЕРХ! СССР, 1987
19.00 Военная музыка
Документальный фильм
19.30 ТАБОР УХОДИТ В НЕБО
Фильм. СССР, 1976
23.00 Внедрение
23.30 Берлинское противостояние.
Дело 1956 года. Док. фильм
0.00 ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛЮЩИХЕ
Фильм. СССР, 1967
1.20 СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА
Фильм. СССР, 1968
3.00 ТОРПЕДОНОСЦЫ СССР, 1983

0.15 ГАРЕМЕ. Фильм.
В главной роли –
Моник Габриэль.
Франция - США
3.00 Очевидец
представляет: самое
шокирующее
3.45 Ночной музканал



0.00– 18.00
РИК
Программа
Российского
информационного канала
18.00 – 20.00 Новости Саратовской
области
Вести. Сейчас. Саратов
Вести – Спрос
Вести. Экономика
Вести. Пресса
Вести. Мнение
Вести. Образование,
Вести. Кино
Вести Молодежь
Вести Культура
Вести. Спорт
Вести Саратовской Епархии
Вести Дорога
20.00 – 0.00 РИК
Программа
Российского
информационного канала



4.00 БЛУБЕРРИ
6.00 ПОВЕРНУТЬ ВРЕМЯ ВСПЯТЬ
Франция, мелодрама, 2004
8.00 ПИНГ
США, комедия, 2001
10.00 АФЕРА СТИВЕНА ГЛАССА.
США/Канада, драма, 2003
12.00 НЕРАЗГАДАННОЕ
Германия / США,
романтическая комедия, 2005
14.00 ОБЕЗЬЯНА
США, комедия, 2005
16.00 ЗАТМЕНИЕ ЛУНЫ
Италия, драма, 1998
17.30 ЖИЗНЬ КАК ЧУДО
Сербия и Монтенегро/
Франция, комедийная драма,
2004
20.00 ИСКУССТВО ВОЙНЫ
США/Канада, боевик, 2000
22.00 БЛУБЕРРИ
0.00 ДРАЙВ
США, эротика, 2005
1.15 ОБУЧЕНИЕ КЛЭР
США, эротика, 2002
2.35 ВИЗИТЫ НА ДОМ НА
ВЫСОКИХ КАБЛУКАХ
США, эротика, 2005

0.00 Территория
призраков
1.00 ЛАС-ВЕГАС. Сериал
1.55 Ночной клуб
2.55 ОСТРОВ. Фильм
4.40 В засаде



8.00 Как стать... Орангутанг
9.00, 9.30, 14.00, 14.30, 20.30,
23.00, 23.30, 4.00, 4.30
Самые забавные животные
планеты
10.00, 15.00 Животные от А до Я
Белки в осаде
10.30, 15.30, 21.30, 5.30
Обезьяны проделки
11.00, 20.00 Скорая ветпомощь
11.30 SOS дикой природы
12.00, 13.00, 16.00, 19.00, 6.00,
7.00 Отдел по защите
животных
12.30, 1.30 Скорая ветпомощь
17.00 Территория животных
18.00 Приключения Корвина
21.00, 5.00 Животные от А до Я
Марсианские пауки
22.00, 22.30, 3.00, 3.30 Самые
несносные ручные
животные Британии
0.00 Отдел по защите животных
1.00 Перед лицом опасности.
Кашалоты, гиппопотамы и
змея-медянка
2.00 Скорая ветпомощь.
Посреди трассы



5.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
6.00 Наше. Нон-стоп
7.00 Твой выбор. Нон-стоп
8.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
9.40 Наше. Нон-стоп
10.50 Мультяшка
11.00 Ближе к звездам
(русские файлы)
11.55 Ближе к звездам
Группа «Tokio Hotel»
12.25 Испытание верности
с Лерой
12.55 Про-новости
13.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
14.45 Мультяшка
15.00 Звезды зажигают
15.55 Ближе к звездам
Сергей Лазарев
16.25 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
16.50 Твой выбор. Нон-стоп
17.55 Про-новости
18.05 Мультяшка
18.30 Муз-ТВ 2007
Национальная музыкальная
премия, Церемония
награждения
0.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
2.00 Наше. Нон-стоп
3.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп

Комедия.
Мосфильм, 1983

1.05 ЖЕНАТЫ...
С ДЕТЬМИ
Сериал
1.50 ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ
Сериал



8.00, 15.45 Рождение самолета
8.25, 16.10 Супервойны на
свалке. Гран-при
9.20, 9.50 Как это работает
10.15 Головоломки:
издательство над
историей
11.10, 21.00 Разрушители легенд
12.05 Заезды
13.00, 19.00, 0.00 Американские
колымаги
13.55, 5.45 Американское казино
14.50, 7.05 Как построить
зимнюю Олимпиаду
17.05, 17.35, 6.40 Из чего это
сделано?
18.00, 4.50 Из грязи да в князи
20.00 Смертельный улов
22.00 Американский чоппер.
Мики
23.00, 23.30, 3.55, 4.25
Помешанные на трюках
1.00 Криминалисты. Токсичная
смерть
2.00 Осторожно:
телесные работы
Помолитесь за мой нос
3.00 О сексе. Секс не предлагать
3.30 О сексе. Грязные шуточки



8.00, 14.00 Семь Чудес
Индустриального Мира (1).
Англия, докум. цикл, 2003
9.00, 15.00, 21.00 Герои Второй
Мировой Войны (9,10)
Документ. цикл, Англия, 2003
9.30, 15.30, 21.30 Диккенс в
Америке (9,10) Англия,
документальный фильм, 2004
10.00, 16.00, 22.00 Дни
Потрясающие Мир (19,20).
Документ. цикл, Англия, 2004
11.00, 17.00 Елена Прекрасная
(2). Англия, документальный
фильм, 2005
12.00, 18.00 Потомки Викингов (2)
Англия, документальный
фильм, 2001
13.00, 19.00 Ирак Саддама (3).
Документальный сериал, 2004
20.00 Загадка Пропавшего Аса
Англия, документальный
фильм, 2003
23.00 Колония (4) Англия/
Ирландия, сериал, 2005
0.00 Вуди Аллен: жизнь в кино
США, документальный
фильм, 2002
1.00 Ирак Саддама (4).
Документальный сериал, 2004

СУББОТА • 2 ИЮНЯ

**ПЕРВЫЙ**
1 КАНАЛ5.40, 6.10 **ПРОРЫВ**
Приключенческий фильм6.00 **Новости**7.20 **Играй, гармонь любимая!**8.10 **Кряк-бригада**
Дисней-клуб, Клуб
Микки Мауса9.00 **Слово пастыря**9.20 **Здоровье**10.00 **Новости (с субтитрами)**10.20 **Смак**10.50 **Эммануил Виторган**
и Алла Балтер. По
обе стороны жизни12.00 **Новости (с субтитрами)**12.10 **Тайна Тибетской**
мумии13.20 **СТЮАРТ ЛИТТЛ**
Приключенческий фильм14.50 **Лев Лещенко, Филипп**
Киркоров, Надежда
Кадышева и группа
Корни в концерте
Радиомания-200716.10 **ЛАНДЫШ**
СЕРЕБРИСТЫЙ
Фильм18.00 **Вечерние Новости**
(с субтитрами)18.20 **Субботний Ералаш**18.50 **Футбол.**
Отборочный матч
чемпионата
Европы 2008.
Сборная России -
Сборная Андорры.
Прямой эфир21.00 **Время**21.20 **ЖЕСТЬ**
Фильм. Михаил
Ефремов, Гоша
Куценко, Алена
Бабенко. (2006 год)23.30 **Высшая лига****РОССИЯ**
2 КАНАЛ6.00 **Доброе утро,**
Россия!7.30 **Здоровье**
Студия8.00, 11.00, 14.00, 20.00
Вести8.10, 11.10 **Местное**
время. Вести-
Саратов8.20 **Военная программа**
Александра Сладкова8.45 **Утренняя почта**9.20 **Субботник**10.00 **Вокруг света**11.25 **В ПОСЛЕДнюю**
ОЧЕРЕДЬ
Детектив. Василий
Мищенко, Лев Борисов
и Геннадий Корольков.
СССР, 198113.15 **Клуб сенаторов**14.20 **Смеяться**
разрешается
Юмористическая
программа16.00 **Национальный**
интерес
Ток-шоу Дмитрия
Киселева16.50 **Святослав Федоров.**
Жизнь после смерти17.25 **Местное время.**
Вести-Саратов.
Неделя в городе18.00 **Субботний вечер**20.15 **ЖЕЛТЫЙ ДРАКОН**
Владимир
Епифанцев, Елена
Полякова и Ли
Цзяньвань в
приключенческом
фильме.
Россия, 200723.55 **НОЧНОЙ**
ПРОДАВЕЦ
Фильм.
В ролях - Ингеборга
Далкунайте, Виктор
Сухоруков, Андрей
Мерзликин, Андрей
Краско, Спартак**ТВЦ**
3 КАНАЛ6.20 **ДРУГ МОЙ, КОЛЬКА!**
Фильм8.05 **АБВГДейка**8.30 **Православная**
энциклопедия9.45 **История государства**
Российского10.00 **Три медведя**
Мультфильм10.15 **Тайна железной**
двери. Фильм-сказка11.30 **События**11.50 **Святослав Федоров.**
Жизнь после смерти12.50 **Сто вопросов**
взрослому. Программа
Тины Канделаки13.35 **Городское собрание**14.30 **События**14.45 **Шестидневная**
война. Косыгин и
Джонсон: неудачное
свидание. Фильм
Леонида Млечина15.35 **РАЗОРВАННЫЙ КРУГ**
Детектив17.30 **События**17.45 **Петровка, 38**19.00 **ЧИСТО**
АНГЛИЙСКОЕ
УБИЙСТВО
Сериал, Англия21.00 **Постскриптум**
с Алексеем
Пушковым22.10 **РЕКРУТ**
Триллер.
В ролях - Аль
Пачино и Колин
Фаррелл. США0.30 **События**0.50 **ДОГМА**
Комедия, США
В ролях - Бен Аффлек
и Мэтт Дэймон3.20 **ПАДЕНИЕ**
Фильм**НТВ**
4 КАНАЛ6.00 **Я ТЕБЯ ОБОЖАЮ**
Художественный фильм7.30 **Сказки Баженова**
Детское утро на НТВ8.00, 10.00, 13.00, 16.00,
19.00 **Сегодня**8.15 **Лотерея Золотой ключ**8.45 **Без рецепта**9.20 **Смотр**10.20 **Главная дорога**10.55 **Кулинарный**
поединок12.00 **Квартирный вопрос**13.25 **Особо опасен!**14.05 **ФОРТУНА.** Комедия16.25 **Женский взгляд**17.00 **Своя игра**17.55 **КОДЕКС ЧЕСТИ-2**
Сериал19.40 **Профессия -**
репортер20.05 **Программа**
максимум
Скандалы. Интриги.
Расследования21.05 **Русские сенсации**
Информационный
детектив22.00 **Реальная политика**
с Глебом Павловским22.40 **ФАНФАН-**
ТЮЛЬПАН
Комедия. В ролях -
Венсан Перес и
Пенелопа Круз,
Франция0.40 **Микс-файт М-1**
Бои без правил1.30 **ЗАВОДНОЙ**
АПЕЛЬСИН
Фильм, США.
В главной роли -
Малколм Макдауэлл.4.00 **Криминальная**
Россия**КУЛЬТУРА**
5 КАНАЛ6.30 **Евроњьюс на русском**
10.00, 1.50, 2.50
Программа передач10.10 **Библейский сюжет**10.40 **АЛЕШКИНА ЛЮБОВЬ**
Мосфильм, 196012.05 **Кто в доме хозяин**12.35 **САДКО.** СССР, 195214.00 **Широкий формат**14.30 **Путешествия**
натуралиста15.00 **Истории из будущего**15.25 **Осенние портреты**
Юбилей Юнны Мориц15.55 **И ЖИЗНЬ, И СЛЕЗЫ,**
И ЛЮБОВЬ
Фильм (Мосфильм,
1984)17.35 **Мультфильмы**18.00, 1.55 **Последние**
воины
Документальный
сериал (США).
День донги. Воины
мурси19.00 **В вашем доме**
Рене Флеминг19.40 **МАГИЯ КИНО**
Спецвыпуск,
посвященный
Каннскому МКФ20.20 **Блеф-клуб**21.05 **Линия жизни**
Авангард Леонтьев22.00 **Новости культуры**22.25 **Оскар и розовая**
дама
Моноспектакль. Алиса
Фрейндлих0.40 **Частная жизнь**
шедевра
Документальный
сериал (Англия).
Воскресение Христа
Пьеро делла
Франческа1.30 **Ж. Массне.**
Музыка балетного**СПОРТ**
6 КАНАЛ4.35 **Волейбол. Мировая**
лига. Мужчины. Куба
- Россия. Прямая
трансляция7.00, 9.20, 12.55, 17.30,
21.00, 1.35 **Вести-**
спорт7.10, 15.05, 17.45, 3.05
Теннис. Открытый
чемпионат Франции9.30, 21.15 **Вести-спорт.**
Местное время9.35 **Летопись спорта**
Бита, Чиж и Бабушка
в окошке10.10 **Профессиональный**
бокс. Эдилтон Де
Хесус (Бразилия)
против Маркоса
Рамиреса (США).
Трансляция из США11.45 **Автоспорт. Чемпионат**
мира по ралли. Ралли
Акрополис Пролог12.20 **Самый сильный**
человек
Чемпионат мира по
силовому экстриму.
Финал13.05 **Волейбол. Мировая**
лига. Мужчины
Куба - Россия21.25 **Футбол.**
Чемпионат
Европы-2008.
Отборочный
турнир.
Македония -
Израиль
Прямая
трансляция23.25 **Футбол.**
Чемпионат
Европы-2008.
Отборочный
турнир. Франция -
Украина1.45 **Синхронное**
плавание. Кубок

21.00 Время
21.20 ЖЕСТЬ
Фильм. Михаил
Ефремов, Гоша
Куценко, Алена
Бабенко. (2006 год)
23.30 Высшая лига

0.50 НЕБЕСНЫЙ КАПИТАН
И МИР БУДУЩЕГО
Фильм.
В ролях —
Анджелина Джоли,
Гвинет Пэлтроу,
Джуд Лоу
2.50 КОНВОЙ ПОД
ПРИЦЕЛОМ
Триллер
4.20 Любовь из интернета

ЧП Платонов

ПАМЯТНИКИ

мрамор, гранит
любой сложности

ПАМЯТНИКИ
из современных
ВЫСОКОПРОЧНЫХ
МАТЕРИАЛОВ

Только у нас!

Огромный выбор • Доступные цены

96-95-62

ул. Орджоникидзе, 11
(завод АИП), с 9 до 18ч.
В выходные с 9 до 14ч.

Предъявителю купона скидка

приключенческом
фильме.
Россия, 2007
23.55 НОЧНОЙ
ПРОДАВЕЦ
Фильм.
В ролях — Ингеборга
Далкунайте, Виктор
Сухоруков, Андрей
Мерзликин, Андрей
Краско, Спартак
Мишулин
Россия, 2005

1.45 ПОЕЗД СМЕРТИ
Боевик. США, 2001
3.40 ГИПНОЗ
Боевик
Испания, 2004
5.10 Канал «Евроныс»
на русском языке

ПАМЯТНИКИ

СРОК ИЗГОТОВЛЕНИЯ
ОТ 2-Х ДНЕЙ

ГРАНИТ (ГАББРО)
ОТ 8,5 ТЫС.
МРАМОР
ОТ 6 Т.Р.
МРАМОРНАЯ КРОШКА
ОТ 4,5 Т.Р.

Установка по Саратову и области

90-44-66
Пионерская, 32 (Елшанка)
48-41-43

Франция
Пачино и Колин
Фаррелл. США

0.30 События
0.50 ДОГМА
Комедия, США
В ролях — Бен Аффлек
и Мэтт Дэймон
3.20 ПАДЕНИЕ
Фильм
5.00 Стрела улетает в
сказку
Мультфильм

ПОХОРОННАЯ СЛУЖБА
ДЛЯ ВСЕХ РАЙОНОВ

ЛИТУРГИЯ

Все виды ритуальных услуг
и принадлежностей
Скидки, рассрочки платежа
Дом быта «Радуга», офис 318
Морг ГОСМЭТ, 1 этаж
92-08-84
92-04-14

Франция
0.40 Микс-файт М-1
Бои без правил
1.30 ЗАВОДНОЙ
АПЕЛЬСИН
Фильм, США.
В главной роли —
Малколм Макдауэлл.
4.00 Криминальная
Россия
4.25 ФОРТУНА
Комедия

Фрейндлих
0.40 Частная жизнь
шедевра
Документальный
сериал (Англия).
Воскресение Христа
Пьеро делла
Франческа
1.30 Ж. Массне.
Музыка балетного
дивертисмента из
оперы «Сид»
Дирижер В. Спиваков

трансляция
23.25 Футбол.
Чемпионат
Европы-2008.
Отборочный
турнир. Франция -
Украина
1.45 Синхронное
плавание. Кубок
Европы. Соло.
Финал. Трансляция
из Италии

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УНИТАРНОЕ ПОХОРОННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ

ОРГАНИЗУЕТ ПОХОРОНЫ ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ВСЕХ РАЙОНОВ

358-866 500-811 466-415 200-152

КРУГЛОСУТОЧНО

Ветеранам и участникам ВОВ
захоронение в счет пособия МО
в размере 23 т.р. бесплатно

ГРОБЫ
ОТ 500 р.

Захоронение на ВСЕХ
кладбищах города и области
Высокое качество, низкие цены

ПАМЯТНИКИ от простых до эксклюзивных

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ И ОСТЕОХОНДРОЗА

КАРИПАЗИМ + СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ПО РЕЦЕПТУ А. С. ЗАЛМАНОВА

КАРИПАЗИМ

- вытяжка из сока плодов папайи
- восстанавливает межпозвоночный диск безоперационно
- вводится электрофорезом

www.karipazim.ru

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ


- смола хвойных пород деревьев
- при комплексном лечении скипидарные ванны усиливают действие карипазима, снимают воспаление, способствуют похудению и омоложению

Заявки частным лицам наложенным платежом по почте принимаются по телефонам Москвы:

8 (495) 777-75-96/8 (495) 130-41-59/8 (499) 972-86-83

г. Москва, ул. Ломоносова, д. 13, Б. 19
Тел. 777-75-96/8 (495) 130-41-59/8 (499) 972-86-83
Т. 130-41-59/8 (495) 130-41-59/8 (499) 972-86-83
Т. 130-41-59/8 (495) 130-41-59/8 (499) 972-86-83
Т. 130-41-59/8 (495) 130-41-59/8 (499) 972-86-83

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ ФЦП "ПОВЫШЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДОРОЖНОГО ДВИЖЕНИЯ В 2006-2012 ГОДАХ"



ПРОТЯНИТЕ РУКУ НА ПЕРЕХОДЕ САМОМУ МАЛЕНЬКОМУ

Ежегодно на дорогах России травмируются и гибнут тысячи детей. По статистике в 30 случаях со сбитыми детьми-пешеходами из 100 в аварии виновны сами дети, по какой-либо причине нарушившие правила дорожного движения. Как ни странно, во время большинства ДТП с участием детей рядом с ними находятся родители. Внимание родителей - главный гарант безопасности детей на дороге.

СПОНСОР ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ

РУССКАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

ОС СХ № 2017 А (495) 777-56-06

РЕКЛАМА

ул. Ораджоникидзе, 11
(завод АИП), с 9 до 18ч.
В выходные с 9 до 14ч.

Предъявителю купона скидка

Установка по Саратову и области
90-44-66
Пионерская, 32 (Елшанка)
48-41-43

**КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖИ И ОСТЕОХОНДРОЗА
КАРИПАЗИМ + СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ
ПО РЕЦЕПТУ А. С. ЗАЛМАНОВА**

КАРИПАЗИМ

- вытяжка из сока плодов папайи
- восстанавливает межпозвоночный диск безоперационно
- вводится электрофорезом

www.karipazim.ru

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

- смола хвойных пород деревьев
- при комплексном лечении скипидарные ванны усиливают действие карипазима, снимают воспаление, способствуют похудению и омоложению

Заказы частным лицам наложенным платежом по почте принимаются по телефонам Москвы:

8 (495) 797-75-96, 8 (495) 130-41-59, 8 (499) 972-86-83

ООО "ПросМос-фарм" 142280, Московская обл. Г. Протвино, ул. Ленина, 13, В. 19
ОГРН 1055008509324. Товар сертифицирован Рег. уд. П № 013577/01-2001
сан. эпид. закл. №77.99.15.015.Д.003163.04.09 серт. соотв. РОСС RU.ПР73.826191
Перед применением проконсультируйтесь у врача. О противопоказаниях читайте в инструкции.



РЕКЛАМА



ПОДЯНИТЕ РУКУ НА ПЕРЕХОДЕ САМОМУ МАЛЕНЬКОМУ

Ежегодно на дорогах России травмируются и гибнут тысячи детей. По статистике в 30 случаях со сбитыми детьми-пешеходами из 100 в аварии виновны сами дети, по какой-либо причине нарушившие правила дорожного движения. Как ни странно, во время большинства ДТП с участием детей рядом с ними находятся родители. Внимание родителей - главный гарант безопасности детей на дороге.

СПОНСОР ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ*

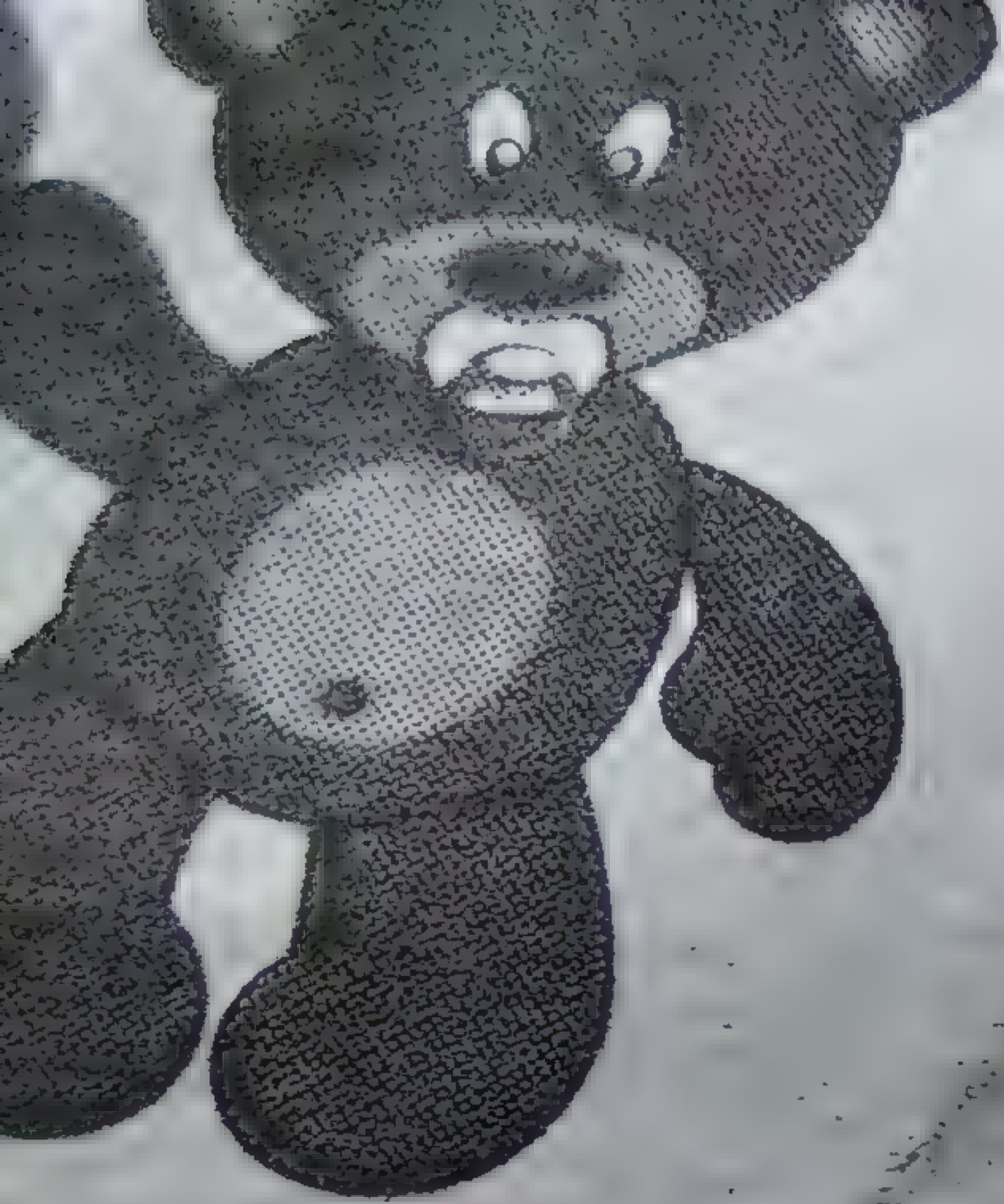
РУССКАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Лицензия ФССН № 2619 Д

(495) 777 - 55 - 66

*указанной компанией оплачено производство данного информационного материала





САМОМУ МАЛЕНЬКОМУ

Ежегодно на дорогах России травмируются и гибнут тысячи детей. По статистике в 30 случаях со сбитыми детьми-пешеходами из 100 в аварии виновны сами дети, по какой-либо причине нарушившие правила дорожного движения. Как ни странно, во время большинства ДТП с участием детей рядом с ними находятся родители. Внимание родителей - главный гарант безопасности детей на дороге.

СПОНСОР ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ*

РУССКАЯ СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

Лицензия ФССН № 2619 Д

(495) 777 - 55 - 66

*указанной компанией лицензионно производится детский информационный материал





СТС-ТВ
27 КАНАЛ

- 6.00 ДЕТЕКТИВЫ В ПОИСКАХ СОКРОВИЩ Фильм
- 7.15, 7.35, 7.55, 8.20, 8.30, 9.30 Мультфильмы
- 9.00 Улица Сезам
- 10.00 Жизнь прекрасна Музыкальное ток-шоу. Ведущие - Лена Перова и Михаил Швыдкой
- 12.00 ВИАЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3 Сериал. Фильм 3-й. ФОКУС-ПОКУС ОТ ВАСИЛИСЫ УЖАСНОЙ Часть 1-я
- 14.00 Снимите это немедленно
- 15.00 Свадебный переполох Развлекательная программа
- 16.00 Истории в деталях Специальный выпуск
- 16.30 6 кадров. Скetch-шоу
- 17.00 Девять яров-2
- ▼
- 19.00 Аладдин 4 серия
- 21.00 Богатенькие девушки
- 23.00 Хорошие шутки Шоу-программа. Ведущие - Татьяна Лазарева и Михаил Шац
- ▲
- 1.00 Церемония награждения в области современного визуального искусства «Иновация»
- 1.40 Ложь
- 3.30 МОСТ КОРОЛЯ ЛЮДОВИКА СВЯТОГО



TNT
35 КАНАЛ

- 7.00, 7.10, 13.00, 13.30 Мультфильмы
- 8.25 Век Hi-Tech
- 8.45, 1.30 Наши песни
- 9.05, 21.00, 23.55, 1.45 Дом-2. Реалити-шоу
- 10.00 Школа ремонта Теорема Пифагора
- 11.00 Звезды против караоке
- 12.00 ЗАЧЕМ ВЫ, ДЕВОЧКИ? Комедия
- 12.30 Кулинарный дозор Кулинарное шоу
- 14.00 Битва экстрасенсов Паранормальное шоу
- 15.00 ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ Комедия. США, 1984
- 17.00, 6.15 САША+МАША Комедия
- ▼
- 18.00 Cosmopolitan Развлекательное шоу
- 19.00 Такси в Питере
- 19.30 ЖЕНСКАЯ ЛИГА Комедия
- 20.00 Необъяснимо, но факт. Воздух Часть 2-я. Документальное расследование
- 22.00 Комеди Клуб
- 23.00 НАША RUSSIA Комедия
- 23.25 Секс с Анфисой Чеховой
- ▲
- 0.25 Правила съема
- 2.40 МЕЖДУ ПЕРВОЙ И ВТОРОЙ. Комедия. Украина, 2004
- 4.15 Саратов: инструкция по применению Дайджест
- 4.45 ЗАМУЖ ЗА МИЛЛИОНЕРА Мелодрама



ТВ 46
46 КАНАЛ

- 6.00 Российские мультфильмы
- 9.00 ДВОЙНАЯ КОМАНДА Фильм США, 2002
- 11.00 ДЖЕК Фильм США, 1996
- 13.30 Медицинское обозрение с Ю. Белянчиковой
- 13.50 Свет и тень
- 14.00 ЗА ДВУМЯ ЗАЙЦАМИ Фильм Россия, 1961
- 16.00 ДВЕ ЖИЗНИ Фильм США, 2000
- ▼
- 18.00 Киномания
- 19.00 ОГНЕННОЕ КОЛЬЦО-2: ОГОНЬ И СТАЛЬ Фильм США, 1993
- 21.00 ВТОРЖЕНИЕ ИНОПЛАНЕТЯН Фильм США, 2006
- 23.00 СУМЕРЕЧНАЯ ЗОНА Сериал. 2-я серия
- ▲
- 0.00 РЕВОЛЬВЕР Фильм. Англия, 2005
- 2.15 Другое кино с Кириллом Серебренниковым
- 2.30 ЧУЖАЯ ЗЕМЛЯ Фильм Бразилия, 1995
- 4.15 Другое кино с Кириллом Серебренниковым
- 4.30 ШПИОНКА Сериал 3-й сезон. 1-я серия



РЕН ТВ
49 КАНАЛ

- 6.00 Утренний музыкальный канал
- 6.50, 7.15, 7.40, 8.10 Мультфильмы
- 9.00 Лучшие из лучших
- 9.30 МЕДВЕДЬ-УБИЙЦА Триллер, США. В ролях: Энтони Хопкинс, Алек Болдуин
- 11.30, 3.00 Очевидец представляет: самое смешное
- 12.30 «24» Новости
- 13.00 Военная тайна с Игорем Прокопенко
- 14.00 СОЛДАТЫ-12 Сериал
- ▼
- 18.00 Дальние родственники Российское скетч-шоу
- 18.30 «МОЙ ДОМ» Программа для всей семьи
- 18.40 Грамотный инвестор
- 18.45 Bulgakoff & Лисицина
- 19.00 Неделя с М. Максимовской
- 20.00 ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ. Комедия. Джеки Чан. США - Англия - Германия
- 22.30 СНЫ В ДОМЕ ВЕДЬМ Фильм, США
- 23.45 Бла-бла шоу
- ▲
- 0.30 ЭММАНЮЭЛЬ В ДЖУНГЛЯХ АМАЗОНКИ Франция
- 3.45 «Рекламный облом»
- 4.10 Ночной музканал



ДТВ
23 КАНАЛ

- 7.00, 5.30 Музыка на ДТВ
- 7.05 Шоу российских рекордов с В. Турчинским
- 7.55 Тысяча мелочей
- 8.25, 8.50, 9.10, 9.35 Мультфильмы
- 10.25 Фильм СЕМЬЯ РОБИНЗОНОВ
- 12.25 ПО ЗАКОНАМ ДЕТЕКТИВА Сериал
- 13.30 Фильм-расследование «Как уходили кумиры» Фаина Раневская
- 14.25 КИДАЛЫ В ИГРЕ Русский фильм
- 16.30 Самое смешное видео
- 16.55, 4.40 Смешная реклама Юмористическая программа
- 17.25, 5.00 Осторожно, афера! Хит-парад авантюры
- 17.55 Фабрика смеха Юмористическая программа
- ▼
- 18.55, 0.00 Территория призраков
- 19.55 Невероятная коллекция мистера Рипли
- 20.55, 1.50 Самое невероятное видео
- 22.00, 23.00 C.S.I. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ НЬЮ-ИОРК Сериал
- ▲
- 1.00 ЛАС-ВЕГАС Сериал
- 2.40 Ночной клуб
- 5.20 В засаде

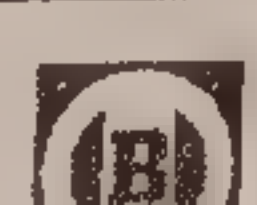


ДОМАШНИЙ
3.1 КАНАЛ

- 6.30 РИТА. Сериал
- 7.30 Мультфильмы
- 7.45 НЕЖДАННО-НЕГАДАННО Лирическая комедия. Мосфильм, 1983
- 9.30 Библиотека «Огонька» М. Козаков
- 10.00, 16.00 Декоративные страсти
- 10.30 В мире животных
- 11.30 Городское путешествие
- 12.00 Свободное время
- 12.30 Заграничные штучки
- 12.45 Правильный дом
- 13.00 Мировые бабушки
- 13.30 Спросите повара
- 14.00 Дружья моего козика
- 14.30 САРЕНИНА
- 15.00 Дом с мезонином
- 15.30 Цветная революция
- 16.30 ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАГА Сериал. 5-я и 6-я серии
- ▼
- 18.30 ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ Сериал
- 19.30, 1.05 Звездные судьбы. Чак Норрис
- 20.30 Домашние сказки
- 21.00 КО МНЕ, МУХТАР! Криминальная драма. СССР, 1965
- 22.45 Улицы мира
- 23.00 Что мы знаем о еде?
- 23.30 МОЙ ЛЮБИМЫЙ КЛОУН Мелодрама. Мосфильм, 1986
- 1.50 ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ Сериал



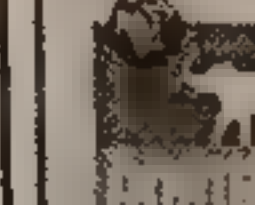
7 TV



ВОЛЖСКАЯ ВОДНА



2-Я САДОВАЯ



ANIMAL PLANET



DISCOVERY



MTV
38 КАНАЛ

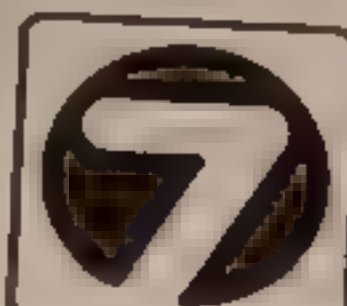
1.40 Ложь
3.30 МОСТ КОРОЛЯ
ЛЮДОВИКА СВЯТОГО

6.00 Музыка на завтрак
10.00 Народный чарт
Хит-парад. New!!!
11.00 12 злобных зрителей
12.00 Доступный экстрим
12.30 Виртуальности
13.00 Хочу все снять!
13.30 Тачку на прокачку
14.00 News блок Weekly
14.30 Поцелуй навывлет
15.30 Обыск и свидание
16.00 Звездная жизнь богатых
лапиков
17.00 Звезда танцпола
Дайджест. New!!!
18.00 Музыка навсегда
18.30 Концертный зал: Топалов
20.00 Шит парад
20.30 Большой киночарт
21.00 Гид по стилю
21.30 Делаем кино «Лезвия славы»
22.00 Шоковая терапия. New!!!
23.00 RECORDные новости
23.30 Шестое чувство
0.00 Центр ритма
1.00 Музыка на ночь



**NATIONAL
GEOGRAPHIC**

6.00, 20.00 Загадки Библии
7.00 Жизнь до рождения:
Близнецы
8.00, 22.00, 4.00 С точки зрения
науки – Дело о планете
Земля
9.00 Смертельно опасная
дюжина
10.00 Змееловы:
Медноголовые каннибалы
10.30 Змееловы:
Спасение короля змей
11.00 Империя верблюдов:
Выносливость
12.00 Слоны Килиманджаро
13.00 Животные – как мы: Язык
14.00 Суперсооружения
15.00 Наука катастроф:
Автомобили
16.00 Рифы затонувших кораблей
17.00 Расследования
авиакатастроф
18.00, 21.00 Секунды до
катастрофы
19.00 Взгляд изнутри:
Суперавианосец
23.00, 5.00 Реальность или
фантастика?
0.00, 1.00 11 сентября:
хроника террора
2.00, 3.00 По следам
невидимых убийц



7 TV
29 КАНАЛ

4.45 ЗАМУЖ ЗА
МИЛЛИОНЕРА
Мелодрама

5.05 Зарядка для страны
5.25, 6.25, 7.25 Веселые старты
6.05, 7.05, 8.05 Музтрек
8.25 Мультфильмы
9.05 Обзор мирового футбола
10.05 Советский спорт. Киножурнал
10.25 Мини-футбол. ЧР
11.05, 20.05, 1.00 NBA Live!
11.25 Легкая атлетика. Журнал IAAF
12.05, 4.00 Экстрим
12.25 Бега и скачки
13.05 Картинг
13.25 Total perби
14.25 International Formula Masters
15.05, 3.00 Звезда автострады
15.25 Sports Watch. Тележурнал
16.05 AutoFashion
16.25 Мировой супербайк
17.05 Touch the sky
17.20 Воздушные гонки. 4-й этап
20.25 Superstars Championship
21.05 Диалоги о рыбалке
21.25 Rally Action
22.05 Дартс. Чемпионат мира
23.00 Бусидо. Путь воина
0.00 Гольф сегодня
1.10, 2.10 Extreme Travellers
3.10 Только не это!
3.30 Ужасы спорта
3.40 220 вольт
4.30 Гандбол. ЧР. Суперлига.
Женщины. Финал



HALLMARK
65 КАНАЛ

1.00 СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ
Фильм США, 2005
2.30 НАРУШЕННАЯ КЛЯТВА
Детектив. 1986
4.15 ПРОПАВШИЕ В ПУСТЫНЕ
Фильм. Канада, 1990
6.00 УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ
Комедия
Англия, 2005
7.45, 14.45 СКОРАЯ ПОМОЩЬ
Фильм
США, 2005
9.30, 16.30 ВОСЕМЬ ДНЕЙ ДО
СМЕРТИ
Фильм. Канада — США, 2006
11.15 ЛЕСНОЙ ПОЖАР
Боевик. США — Канада, 2006
13.00 ЗВЕЗДЫ УКАЖУТ ПУТЬ
Драма. США, 2001
18.15 ЛЕСНОЙ ПОЖАР
Боевик
США — Канада, 2006
20.00 СЧИТАТЬ ПОГИБШИХ
Триллер. Канада, 2006
21.30 СТОЛКНОВЕНИЕ С
СУДЬБОЙ
Фильм. США, 2003
23.15 ПОВЕСТЬ ПРИЗРАКА
Фильм. США, 2004



**ВОЛЖСКАЯ
ВОЛНА**

4.15 Другое кино
с Кириллом
Серебренниковым

7.00 Навстречу рекордам.
Спортшоу
7.30 Документальный детектив
8.00 Животный страх
8.30 Экстренный вызов
9.00 Пока все дома
9.30 Программа мультфильмов
САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА
Детский сериал
11.00 Дог-шоу
11.45 Смак
12.00 ГЕРОЙ ЕЕ РОМАНА. Фильм
13.35 КВН 2003. Высшая лига
15.20 Зов джунглей
15.50 Большая стирка
16.40 Жизнь замечательных людей
17.10 Искатели
17.40 В нашу гавань заходили
корабли
18.30 Хорошие новости
18.45 Перспективы развития
19.10 Шутка за шуткой
19.30 Сериал СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ
ЗНАТОКИ. ПУД ЗОЛОТА
ЦЕЛУЮТ ВСЕГДА НЕ ТЕХ
Фильм. 1 серия
20.30 ЛЕДЯНОЕ СЕРДЦЕ. Фильм
21.20 ЖИЗНЬ С ФРЭННИ. Комедия
23.25 Боксерский бой
0.20 ВРАГ МОЙ. Фильм



ЗВЕЗДА
57 КАНАЛ

6.00 ТАБОР УХОДИТ В НЕБО
Фильм (СССР, 1976)
8.00 Уникальная война
Документальный фильм
8.30 БОБА И СЛОН. СССР, 1972
9.35, Мультфильмы
10.00 Лестница. Телевикторина
10.30 Военная музыка. Док. фильм
11.00 Внедрение
11.30 СТРАННИК. СССР, 1987
13.15 Берлинское противостояние
Дело 1956 года. Док. фильм
13.50 АННА КАРЕНИНА СССР, 1967
16.30 Новости
16.45 «Профессия — жизнь»
Международная премия
ЗВЕЗДА И СМЕРТЬ
ХОАКИНА МУРЬЕТЫ
Фильм. (СССР, 1982)
19.30 ДО СВИДАНИЯ, МАЛЫШКИ!
Фильм (СССР, 1964)
21.00 АЛЬКА. Фильм (Россия, 2004)
23.00 Точка контроля
23.30 Возвращение Богоматери.
Дело 1992 года. Док. фильм
ТОРПЕДОНОСЦЫ СССР, 1983
1.40 ТРИ ТОПОЛЯ НА ПЛОЩИХЕ
Фильм (СССР, 1967)
3.00 СЛУЖИЛИ ДВА ТОВАРИЩА
Фильм (СССР, 1968)
4.40 Это любовь. Док. фильм



TV 1000
28 КАНАЛ

4.00 ДРУГОЙ МИР
США/Венгрия/Германия/
Англия, триллер, фантастика,
2003
6.00 ИСКУССТВО ВОЙНЫ
США/Канада, боевик, 2000
8.00 ОБЕЗЬЯНА
США, комедия, 2005
10.00 ЗАТМЕНИЕ ЛУНЫ
Италия, драма, 1998
11.30 ЖИЗНЬ КАК ЧУДО Сербия и
Монтенегро/Франция,
комедийная драма, 2004
14.00 МОЯ ЖИЗНЬ
США, драма, 1993
16.00 ДВЕ ЖИЗНИ США,
романтический триллер, 2000
18.00 ПОВЕГ С ЕЛИСЕЙСКИХ
ПОЛЕЙ США, драма, 2001
20.00 дурная ПРИВЫЧКА
США, комедийная драма, 2005
22.00 ДРУГОЙ МИР
США/Венгрия/Германия/
Англия, триллер, фантастика,
2003
0.00 ВСЕ ДО ПОСЛЕДНЕЙ
США. эротика, 2004
1.25 ВИЗИТЫ НА ДОМ НА
ВЫСОКИХ КАБЛУКАХ
США, эротика, 2005
2.40 ОБУЧЕНИЕ КЛЭР
США, эротика, 2002



**2-Я
САДОВАЯ**

0.00 – 18.00
РИК
Программа
Российского
информационного канала
18.00 – 20.00 Новости Саратовской
области
Вести. Сейчас Саратов
Вести – Спрос
Вести. Экономика
Вести. Пресса
Вести. Мнение
Вести. Образование;
Вести. Кино
Вести. Молодежь
Вести. Культура
Вести. Спорт
Вести Саратовской Епархии
Вести. Дорога
20.00 – 0.00 РИК
Программа
Российского
информационного канала



ANIMAL PLANET
30 КАНАЛ

8.00, 15.00 Скорая ветпомощь
8.30, 15.30 Самые забавные
животные планеты
9.00, 2.00 Охотник за
крокодилами. Лица в лесу
10.00, 10.30, 17.00, 17.30
Обезьяны проделки
11.00 Удивительные приключения
в океане
12.00 Живая природа
13.00 Царь-орангутанг
14.00, 0.00, 6.00 Белая акула,
красный треугольник
16.00 Мохнатые прыгуны:
сделано в Перу
18.00 Рожденные для свободы.
Путешествующие жирафы
19.00, 1.00, 7.00 Отдел по защите
животных
20.00 Охотник за крокодилами.
Непокорная река Африки
21.00 Приключения Корвина
22.00, 4.00 Жизнь
млекопитающих
23.00, 5.00 Открывая таланты
3.00 Приключения Корвина



МУЗТВ
51 КАНАЛ

5.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
6.00 Наше. Нон-стоп
8.30 Твой выбор. Нон-стоп
9.40 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
10.00 Да чарт с Пашу
11.00 Zoom. Мир интернета, игр и
технологий
11.30 Звезды за решеткой
12.3, 17.30 Ближе к звездам
13.00 Полный фэшн
с Сергеем Зверевым
13.30 Звезды зажигают
14.25 FAQ
14.55 «Мегахит» вместе с героями
программы
15.25, 21.55 Полный фэшн
16.25 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
17.30 Ближе к звездам
18.00 «20» Хит-парад с Авророй
19.00 Мультяшка
19.30 Звезды зажигают
20.25 Про-кино с Алексеем Чадовым
20.55 Ближе к звездам
22.55 Лола и Вирджиния
23.10 Муз-ТВ. Классик
Музыкальный нон-стоп
1.30 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
2.00 Наше. Нон-стоп
3.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп



HISTORY
48 КАНАЛ

8.00, 14.00 Загадка Пропавшего
Аса. Англия, документальный
фильм, 2003
9.00, 15.00 Герои Второй
Мировой Войны (10)
Документ. цикл, Англия, 2003
9.30, 15.30 Диккенс в Америке
(10). Англия, документальный
фильм, 2004
10.00, 16.00 Дни Потрясающие Мир
(20). Документальный цикл,
Англия, 2004
11.00, 17.00 Колония (4) Англия/
Ирландия, сериал, 2005
12.00, 18.00 Вуди Аллен: жизнь в
кино США, док. фильм, 2002
13.00, 19.00 Ирак Саддама (4).
Документальный сериал, 2004
20.00 В поисках мифов и героев
(4) Англия, док. сериал, 2005
21.00 Мария-Антуанетта (1) США/
Франция, док. фильм, 2006
22.00 Дни Потрясающие Мир (21).
Документ. цикл, Англия, 2004
23.00 Экстремальная нефть (2)
Англия, док. фильм, 2004
0.00, 0.30 Песни, изменившие
мир (7,8) США/Канада,
документальный сериал, 2003
1.00 Флот-Фантом: Эпическое
Плавание Жонг Хе (1) Англия
документальный фильм, 2005



DISCOVERY
32 КАНАЛ

8.00, 8.55, 14.50, 15.45, 4.50
Самый большой аэробус
в мире
9.50, 10.20, 16.40, 17.10 Из чего
это сделано?
10.45, 17.35, 5.45 Запредельная
техника
11.10 Звездных войн
Наука
12.05 Головоломы
13.00 Дом на колесах
13.30 Дорога в Ле Ман
13.55 Из грязи да в князи
18.00 Наперегонки со временем
19.00 Десять способов
20.00, 20.30 Помешанные на
трюках
21.00 Американские колымаги
22.00, 23.00, 6.10, 7.05
Американский чоппер
0.00 Звезды
1.00 Идеальная катастрофа
2.00 Смертельная зона
Битва за Хьюз
3.00 Оружие будущего
Выхода нет
3.55 Экстремальная хирургия

23.30 МОЙ ЛЮБИМЫЙ
КЛОУН Мелодрама.
Мосфильм, 1986

1.50 ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ
Сериал

ВОСКРЕСЕНЬЕ • 3 ИЮНЯ

**ПЕРВЫЙ**
1 КАНАЛ

- 6.00 Новости
6.20 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ, ИЛИ ПОСТОРОННИМ ВХОД ВОСПРЕЩЕН
Комедия. Евгений Евстигнеев
7.50 Служу Отчизне!
8.30 Дисней-клуб: «Дональд Дак представляет», «Ведьма»
9.20 Умницы и умники
10.00 Новости (с субтитрами)
10.10 Непутевые заметки с Дм. Крыловым
10.30 Пока все дома
11.20 Фазенда
12.00 Новости (с субтитрами)
12.10 Живой мир «Дикие Карибы»
13.20 Их разыскивает милиция
13.50 Клуб Веселых и Находчивых
Высшая лига
16.10 БЕТХОВЕН-5
Приключенческая комедия
18.00 Времена
19.00 Русские миллионеры.
Расплата за успех
20.00 Кто хочет стать миллионером?
с Максимом Галкиным
21.00 Время
Воскресное. Информационно-аналитическая программа
21.50 Король ринга
Премьера сезона

**РОССИЯ**
2 КАНАЛ

- 6.00 КЛЮЧИ ОТ НЕБА
Комедия. СССР, 1964
7.30 Сельский час
8.00, 11.00, 14.00 Вести
8.10, 11.10 Местное время. Вести-Саратов
8.20 Диалоги о животных
8.55 Мультфильмы
9.05 Аншлаг и Компания
10.05 Сам себе режиссер
11.20 Городок. Дайджест
11.50 Сто к одному
12.45 Смехопанорама
13.15 Парламентский час
14.20 Фитиль № 135
15.10 Вести. Дежурная часть
15.40 Честный детектив
Программа Э. Петрова
16.10 КОРОЛЕВА БЕНЗОКОЛОНКИ-2
Комедия. Россия, 2004
18.00 Россия — детям.
Праздничный концерт ко Дню защиты детей
20.00 Вести недели
21.00 Пятая студия
21.25 Евровидение-2007
Финал национального отборочного конкурса исполнителей детской песни.
Прямая трансляция
23.35 МЕЧЕННЫЕ
Фильм. Россия, 1991
2.05 полный привод
Боевик-комедия. Франция - Англия. 2002
4.15 Евроньюс на русском

**ТВЦ**
3 КАНАЛ

- 5.35 ШКОЛЬНЫЙ ВАЛЬС
Фильм
7.30 Право на надежду
7.55 Дневник путешественника
8.25 Крестьянская застава
9.45 21 кабинет
10.20 Наши любимые животные
10.55 Реальные истории
Смертельный дайвинг
11.30, 0.40 События
11.40 НЕ ИМЕЙ СТО РУБЛЕЙ. Комедия.
Евгений Леонов
13.25 Приглашает Борис Ноткин
13.50 Детективные истории. Месть
Фильм 2-й
14.30 События.
Московская неделя
15.00 История государства Российского
16.15 ЗАКЛЯТИЕ ДОЛИНЫ ЗМЕЙ. Фильм, Польша
18.15 Фабрика мысли
Идея для России
19.10 БЕЛОЕ ЗОЛОТО
Боевик, Россия - США
21.00 В центре событий
22.05 НАСТОЯЩЕЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ
Фильм, США
0.55 ОГРАБЛЕНИЕ
Боевик, США
2.45 МЕЧ ВОИНА
Фильм, Южная Корея
4.25 РАЗОРВАННЫЙ КРУГ
Фильм

**НТВ**
4 КАНАЛ

- 5.55 ФАНФАН-ТЮЛЬПАН
Комедия. (Франция)
7.30 Мультфильмы
8.00, 10.00, 13.00, 16.00 Сегодня
8.15 Русское лото
Лотерея
8.40 Дикий мир с Тимофеем Баженовым
9.05 Счастливый рейс с Николаем Фоменко
10.20 Едим дома
10.55 Их нравы
11.30 Авиаторы
12.05 Top Gear
Программа про автомобили
12.40, 20.20 Чрезвычайное происшествие.
Обзор за неделю
13.25 Москва — Ялта — транзит
Фестиваль юмора
15.25 Победившие смерть
Документальный сериал
16.25 Один день.
Новая версия
Программа Кирилла Набутова
17.00 Своя игра
17.55 КОДЕКС ЧЕСТИ-2
Сериал по выходным.
Остросюжетный сериал
19.00 Сегодня. Итоговая программа
с Кириллом Поздняковым
19.50 Чистосердечное признание
20.55 Главный герой
с Антоном Хрековым
22.00 Воскресный вечер
с Владимиром Соловьевым
23.05 РИМ

**КУЛЬТУРА**
5 КАНАЛ

- 6.30 Евроньюс на русском языке
10.00, 1.50, 2.50 Программа передач
10.10 Капучино
Утренняя развлекательная программа
10.40 МОЛОДО-ЗЕЛЕНО
Мосфильм, 1962)
12.10 ЛЕГЕНДЫ МИРОВОГО КИНО
Сильвана Пампанини
12.40 Музыкальный киоск
13.00, 16.25 Мультфильмы
14.05, 1.55 Животные как мы
Документальный сериал (Франция). Игра
15.00 Что делать?
Программа В. Третьякова
15.45 Эпизоды
Ирина Карташева
17.05 ТАНЯ
Фильм СССР, 1974
19.00 Шедевры мирового музыкального театра
21.35 Вокруг смеха.
Нон-стоп
22.15 Ирод: по ту сторону мифа
Документальный фильм (Англия)
23.10 ХИРОСИМА, ЛЮБОВЬ МОЯ
85 лет Алену Рене.
Фильм Франция - Япония, 1959
0.40 Парижский журнал
Три Веры
1.10 Джем-5

**СПОРТ**
6 КАНАЛ

- 4.35 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Куба - Россия. Прямая трансляция
7.00, 9.00, 12.55, 17.30, 21.00, 23.55 Вести-спорт
7.10 Синхронное плавание. Кубок Европы. Команды. Финал. Трансляция из Италии
8.40 Бинго миллион
Результаты розыгрыша
9.10, 21.15 Вести-спорт. Местное время
9.15 Страна спортивная
9.45, 11.40 Пляжный волейбол. Этап чемпионата Европы. 1/2 финала. Трансляция из Москвы
11.05 Сборная России
Тамерлан Тменов
13.05 Волейбол. Мировая лига. Мужчины. Куба - Россия
15.05, 19.00, 0.00 Теннис. Открытый чемпионат Франции
17.45 Пляжный волейбол. Этап чемпионата Европы. Матч за 3-е место. Трансляция из Москвы
21.20 Пляжный волейбол. Этап чемпионата Европы. Финал. Трансляция из Москвы
22.40 Синхронное плавание. Кубок Европы. Дуэты. Финал. Трансляция из

Верстакова Л.А. доктор
ТРАВНИЦА народной
медицины

с Максимом Галкиным

21.00 **Время**
Воскресное.
Информационно-аналитическая программа

21.50 **Король ринга**
Премьера сезона

23.20 **ВО ИМЯ МЕСТИ**
Фильм
В главной роли — Стивен Сигал

1.10 **ОСТОРОЖНО, ДЕНЬГИ**
Фильм
Джон Кьюсак

3.00 **ВОСТОК — ДЕЛО ТОНКОЕ**
Детектив
Лейтенант Коломбо

2.05 **ПОЛНЫЙ ПРИВОД**
Боевик-комедия.
Франция - Англия. 2002

4.15 **Евроныус на русском**

0.55 **ОГРАБЛЕНИЕ**
Боевик, США

2.45 **МЕЧ ВОИНА**
Фильм, Южная Корея

4.25 **РАЗОРВАННЫЙ КРУГ**
Фильм

19.00 **Сегодня. Итоговая программа**
с Кириллом Поздняковым

19.50 **Чистосердечное признание**

20.55 **Главный герой**
с Антоном Хрековым

22.00 **Воскресный вечер**
с Владимиром Соловьевым

23.05 **РИМ**
Многосерийный фильм, США

23.10 **ХИРОСИМА, ЛЮБОВЬ МОЯ**
85 лет Алену Рене.
Фильм
Франция - Япония, 1959

0.40 **Парижский журнал**
Три Веры

1.10 **Джем-5**
Жако Пасториус

1.35 **Мировые сокровища культуры**

21.20 **Пляжный волейбол. Этап чемпионата Европы. Финал.**
Трансляция из Москвы

22.40 **Синхронное плавание. Кубок Европы. Дуэты. Финал.**
Трансляция из Италии

2.55 **Волейбол. Мировая лига. Мужчины.**
Польша - Аргентина

Верстакова Л.А. доктор народной медицины

- Снятие всех энергетических подключений некротических связей, вампиризма, связей-завязок, егильета, колдовства, приворотов, венцов безбрачия, проклятий, порчей - защита;
- Определение аллергена, индивидуальный подбор диет, камней, минералов, трав (опухоли, кровь, головные боли, головокружения, бездетность, женские и мужские заболевания и др.);
- Бизнес-прогноз; • Семейная гармонизация (без приворота);
- Омолаживание (лицо, шея); • Работа по фото и телефону

ОБУЧЕНИЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВУ
Тел. в г. Энгельсе 8(23) 55-93-62
Многие обещают, я — помогаю!
РАБОТАЮ БОЛЕЕ 25 ЛЕТ!

1.15 **РОБОТ. ПОЛИЦЕЙСКИЙ-2**
Боевик, США

3.25 **Криминальная Россия**

4.25 **НА ВСЮ КАТУШКУ**
Фильм, США
В главных ролях: Холли Хантер, Дэнни Де Вито

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ РОССИИ
Участник III Международного конгресса целителей

ЯСНОВИДЯЩАЯ

ТИМОФЕЕВА

ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА

- * Предсказания, предостережения (настоящее, будущее).
- * Восстановление разрушенной семьи (при себе иметь фото).
- * Снятие порчи, сглаза, проклятия, невезения - НАВСЕГДА.
- * Восстановление здоровья.
- * Избавление от пьянства и табакокурения за 1 сеанс.
- * Работа по фотографии.

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

Саратов, ул. Московская, 93
с 14 до 17 ☎ **27-19-59**

Энгельс, цр больница
с 10 до 12 ☎ **75-26-06**

СТАРИННЫЕ ГАДАНИЯ, ПРЕДВИДЕНИЕ, ПРЕДСКАЗАНИЕ СУДЬБЫ

ЯСНОВИДЯЩАЯ МАРИЯ

Заглянет в прошлое, предскажет будущее, настроит на удачу. Снимет родовое проклятие, венец безбрачия, порчу, сглаз, соединит разбитые сердца. Мгновенный приворот, отворот по фото. Избавляет от пьянства. Восстанавливает мужскую силу. Ставит защиту в доме от черной магии.

Мария вам поможет, подскажет, посоветует
Индивидуальный подход к каждому ☎ тел 30-47-17

РЕАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ПО РАЗУМНОЙ ЦЕНЕ
ПРИВОРОТ. КОЛДОВСТВО


СЕМЬЯ, ЛЮБОВЬ, ВОЗВРАТ ОТНОШЕНИЙ
УДАЧА, БИЗНЕС, ВОЗВРАТ ЗАРАБОТКА, ЗАЩИТА

ГАДАНИЕ

13 ЛЕТ ПОМОГАЮ В САРАТОВЕ ☎ **400-118**



**ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
ПО ПОДДЕРЖКЕ МАТЕРИНСТВА, ДЕТСТВА И СЕМЬИ**


ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ДЕПАРТАМЕНТА СЕМЕЙНОЙ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ГОРОДА МОСКВЫ

**У НАС ЕСТЬ БАБУШКА И
ДЕДУШКА. МАМА ГОВОРИТ,
ЧТО МЫ СЧАСТЛИВЫ ДВАЖДЫ**

СПОНСОР ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ


Лукойл-Гарант
Негосударственный пенсионный фонд

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПРОГРАММА
ПО ПОДДЕРЖКЕ МАТЕРИНСТВА, ДЕТСТВА И СЕМЬИ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ДЕПАРТАМЕНТА СЕМЕЙНОЙ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ ГОРОДА МОСКВЫ

У НАС ЕСТЬ БАБУШКА И
ДЕДУШКА. МАМА ГОВОРИТ,
ЧТО МЫ СЧАСТЛИВЫ ДВАЖДЫ

СПОНСОР ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ*

 **Лукойл-Гарант** финансовая группа
"ИФД-Капиталь"
Негосударственный пенсионный фонд

НОУНПФ "ЛУКОЙЛ-ГАРАНТ". Лицензия ФСФР № 11/2 от 29 июня 2006 года

* - указанной компанией оплачено размещение данного информационного материала

реклама



СТС-ТТВ
27 КАНАЛ

- 6.00 ДЕТЕКТИВЫ В ПОИСКАХ ПРОПАВШЕЙ ПРИНЦЕССЫ Фильм
- 7.15, 7.35, 7.55, 8.20, 8.30, 9.30 Мультфильмы
- 9.00 Улица Сезам
- 10.00 Самый умный Телеигра
- 12.00 ВИОЛА ТАРАКАНОВА. В МИРЕ ПРЕСТУПНЫХ СТРАСТЕЙ-3
Сериал. Фильм 3-й. ФОКУС-ПОКУС ОТ ВАСИЛИСЫ УЖАСНОЙ Часть 2-я
- 14.00 Снимите это немедленно
- 15.00 Мать и дочь Документальный цикл
- 16.00 Истории в деталях Специальный выпуск
- 16.30 6 кадров Юмористическое скетч-шоу
- 16.45 НАДЕЖДА УХОДИТ ПОСЛЕДНЕЙ Сериал
- 21.00 НОВЫЕ РОБИНЗОНЫ
- 23.00 Кинотавр-2007
- 0.00 Кино в деталях с Федором Бондарчуком
- 1.00 Конформист
- 2.55 Три могилы
- 4.40 Бушующая планета. Вода Фильм производства ВВС



TNT
36 КАНАЛ

- 7.00 Мультфильмы
- 8.45, 1.05 Наши песни
- 9.05, 21.00, 0.30, 1.20 Дом-2 Реалити-шоу
- 10.00 Cosmopolitan Видеоверсия Развлекательное шоу
- 11.00 Загадки шоу-бизнеса Развлекательная программа
- 12.00 ЗАЧЕМ ВЫ, ДЕВОЧКИ? Комедия
- 12.30 ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ Комедия. США, 1984
- 14.25 ПОЛИЦЕЙСКАЯ АКАДЕМИЯ-2 Большое кино по выходным. Комедия. США, 1985
- 16.15 САША+МАША Комедия
- 18.00 Клуб бывших жен Развлекательная программа
- 19.00 Такси в Питере
- 19.30 ЖЕНСКАЯ ЛИГА Комедия
- 20.00 Битва экстрасенсов Паранормальное шоу
- 22.00 Комеди Клуб
- 23.00 Смех без правил Шоу
- 0.00 Секс с Анфисой Чеховой
- 2.15 НА БЕЛОМ КАТЕРЕ Комедия. Украина, 2005
- 5.05 САША+МАША Комедия



ТВЗ
46 КАНАЛ

- 6.00 Российские мультфильмы
- 6.30 Жизнь, полная радости
- 7.00 Российские мультфильмы
- 9.00 КРУТОЙ ВИРАЖ Фильм США, 1998
- 11.00 МИЛЛИОНЫ Фильм Англия, 2004
- 13.00 ТУМСТОУН Фильм США, 1993
- 16.00 ПРИКЛЮЧЕНИЯ МОРТАДЕЛО И ФИЛЛИМОНА Фильм Испания, 2003
- 18.00 Киномания
- 19.00 ДВЕРЬ В ПОЛУ Фильм. США, 2004
- 21.15 ЕСЛИ БЫ ЗНАТЬ Фильм Россия, 1993
- 23.00 СУМЕРЕЧНАЯ ЗОНА Сериал. 3-я серия
- 0.00 АЛЛЕЯ ПЕРЕРЕЗАННОЙ ГЛОТКИ Фильм. США, 2003
- 2.00 АДАМ И ЕВА Комедия Канада, 2002
Продолжается ли жизнь после хэппи-энда? Этот вопрос не дает покоя молодому Адаму. Четыре года назад он спас красавицу Еву из огня и сразу же женился на ней — все как в сказке
- 4.00 ШПИОНКА Сериал. 3-й сезон. 2-я серия
- 5.00 Релакс



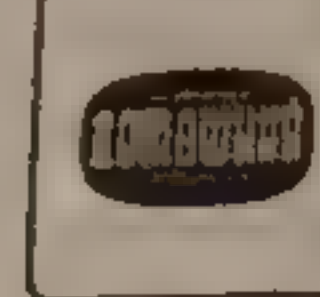
РЕН ТВ
49 КАНАЛ

- 6.00 Бокс. Короли нокаута Султан Ибрагимов - Шеннон Бриггс
- 7.15 Дальние родственники Российское скетч-шоу
- 7.45 Рекламный облом
- 8.10 Мультсериал
- 9.00 ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ДНЕЙ Комедия. США - Англия - Германия
- 11.30 Очевидец представляет: самое шокирующее
- 12.30 «Земляки». Программа Киры Лукьяновой
- 13.00 Неделя с Марианной Максимовской
- 14.00 Султан Ибрагимов - повелитель ринга
- 15.00 Фантастические истории. Реинкарнация: тайны переселения душ
- 16.00, 0.15 20 000 ЛЬЕ ПОД ВОДОЙ Фильм. Майкл Кейн. (США - Австралия)
- 20.00 СВЕРХЪ-ЕСТЕСТВЕННОЕ Сериал, США
- 22.00 Фантастические истории Штурм сознания
- 23.00 Бокс. Короли нокаута Султан Ибрагимов - Шеннон Бриггс. По окончании: Ретромания-2
- 4.00 МИССИС ХАРРИС ЕДЕТ В ПАРИЖ Мелодрама. В ролях: Энджела Лэнсбери, Омар Шариф Англия - США
- 5.30 Ночной музканал



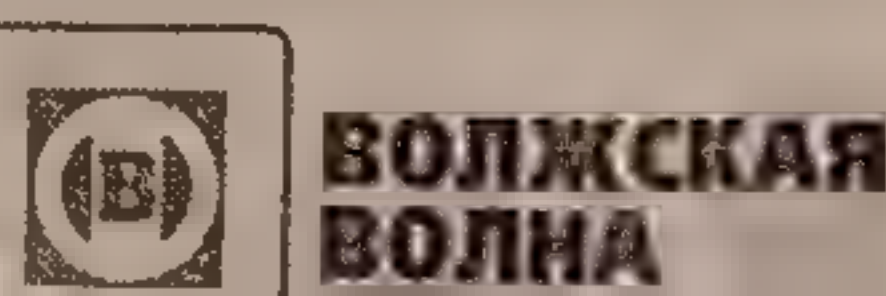
ДТВ
23 КАНАЛ

- 7.00, 5.30 Музыка на ДТВ
- 7.05 Чемпионат анекдотов
- 7.55 Тысяча мелочей
- 8.25, 8.45, 9.20, 9.45 Мультфильмы
- 10.25 СЕМЬЯ РОБИНЗОНОВ Фильм
- 12.25 ШЛИОНЫ И ПРЕДАТЕЛИ Сериал
- 13.30 Я выжил! Ток-шоу
- 14.25, 15.40 ПРОДАЕТСЯ ДЕТЕКТОР ЛЖИ Русский фильм
- 16.55, 4.40 Смешная реклама
- 17.25, 5.00 Этот безумный мир Альманах невероятных событий
- 17.55 Фабрика смеха
- 18.55 Территория призраков
- 19.55 Невероятная коллекция мистера Рипли
- 20.55, 1.55 Самое невероятное видео
- 22.00, 23.00 С.С.I. МЕСТО ПРЕСТУПЛЕНИЯ НЬЮ-ЙОРК Сериал
- 23.55 Шоу рекордов Гиннеса
- 0.55 ЛАС-ВЕГАС Сериал
- 2.40 Ночной клуб
- 5.25 В засаде Юмористическая программа



ДОМАШНИЙ
31 КАНАЛ

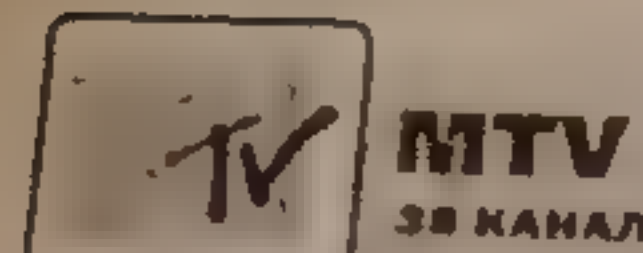
- 6.30 РИТА. Сериал
- 7.00 Домашние сказки
- 7.30 КО МНЕ, МУХТАР! Криминальная драма. Мосфильм, 1965
- 9.15 Сладкие истории
- 9.30 Полевые работы
- 10.30 Коллекция идей
- 11.00 Модная прививка
- 11.30 Двое
- 12.30 МОЙ ЛЮБИМЫЙ КЛОУН Мелодрама. Мосфильм, 1986
- 14.15 Заграничные штучки
- 14.30 Хорошие песни Шоу-программа
- 16.30 ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАГА Сериал. 7-я и 8-я серии (заключительные)
- 18.30 ЗАКОН И ПОРЯДОК. ПРЕСТУПНЫЕ НАМЕРЕНИЯ Сериал
- 19.30 Звездные судьбы Стивен Сигал
- 20.30 Домашние сказки
- 21.00 РЕСТОРАН ГОСПОДИНА СЕПТИМА Комедия. Франция, 1966
- 23.00 Экстремальная кухня
- 23.30 РОДНАЯ КРОВЬ Мелодрама. Ленфильм, 1963
- 1.10 Звездные судьбы Стивен Сигал
- 1.55 МОЛОДЫЕ И ДЕРЗКИЕ Сериал



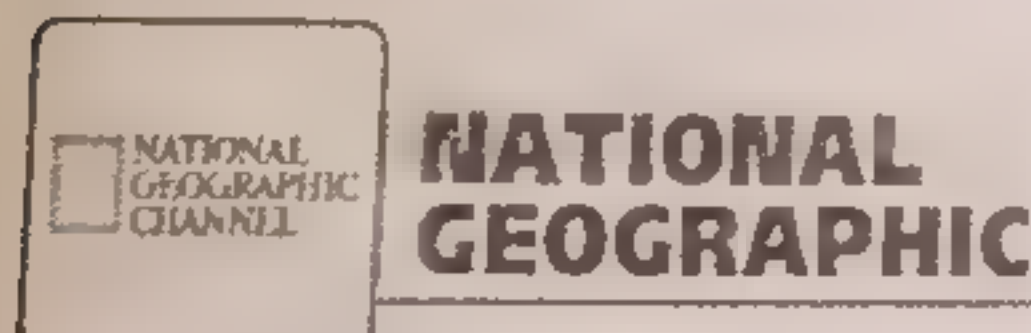
с Федором
Бондарчуком

2.55 Три могилы

4.40 Бушующая планета.
Вода
Фильм производства
BBC

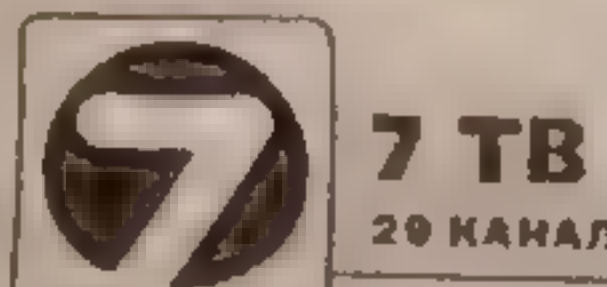


6.00 Музыка на завтрак
10.00 20-ка самых-самых
Хит-парад
11.00 Все о Gwen Stefani
11.30 RECORDные новости
12.00 Большой киночарт
12.30 X-Play
13.00 Концертный зал: Топалов
14.30 Шоковая терапия
15.30 Гид по стилю
16.00 МЕЧТЫ АЛИСЫ!
Дайджест
17.00 Сводный чарт
Хит-парад
18.00 Музыка навсегда
18.30 Доступный экстрим
19.00 КЛАВА, ДАВАЙ!
Сериал
21.00 Звезда танцпола
Дайджест
22.00 Правдивые голливудские
истории: Colin Farrell
23.00 News International
23.30 Шестое чувство
0.00 Остров MTV
0.15 Музыка на ночь



6.00, 7.00 11 сентября:
хроника террора
8.00 Загадки Библии
9.00, 23.00, 5.00 Секунды до
катастрофы
10.00, 10.30 Крокодиловые
хроники
11.00, 11.30 Хейден Тернер и
дикая природа
12.00 Привидения островов
людоедов
13.00 История Абди:
возвращение в Африку
14.00 Животные из фильмов ужасов
15.00 Смертельно опасная дюжина
16.00 С точки зрения науки —
Дело о планете Земля
17.00 Мегазаводы: Тягачи
18.00 Мегазаводы
Харлей-Дэвидсон
19.00 Мегазаводы «Феррари»
20.00 Микросафари: путешествие
в мир насекомых
21.30 О создании фильма
«Микросафари»
22.00, 4.00 Стихийное бедствие
0.00 Воздушный бой над Аллеей
Мифов
1.00 Воздушный бой над
островом Гвадалканал
2.00 Расследования
авиакатастроф
3.00 Наука-рукопашного боя

0.00 Секс
с Анфисой Чеховой
2.15 НА БЕЛОМ КАТЕРЕ
Комедия. Украина,
2005
5.05 САША+МАША
Комедия



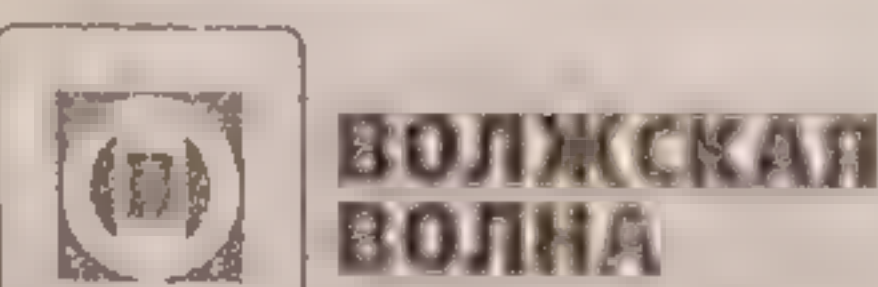
5.00, 6.00 Веселые старты
6.30 Мультфильмы
7.00 Музтрек
7.10 Экстрим
7.30 КАРОЛА КАЗИНИ. Сериал
8.00, 4.10 Спортивная неделя
Подмосковья
9.10, 19.10, 3.40 Extreme
Travelers
9.40, 20.10, 2.00 NBA Live!
10.00 Бусидо. Путь воина
11.00 Superstars Championship
11.30 Мировой супербайк
12.00, 23.00 Картинг
12.15, 17.30 Гонки WTCC
13.00 Moto GP. 125 куб. см
14.15 Moto GP. 250 куб. см
15.10, 19.00 Звезда автострады
15.30, 3.00 AutoFashion
16.00 Moto GP. Гран-при Италии
18.10 International Formula Masters
20.30 Total perbi
21.00 Sports Watch. Тележурнал
21.30 Гольф сегодня
22.00, 2.10 Game Sport
22.10 Дартс. Чемпионат мира
23.20 IndyCar. 6-й этап
2.30 Бега и скачки
3.10 Только не это!
3.30 Ужасы спорта
4.30 Мини-футбол. ЧР



1.00 СЧИТА БРОСМЕШКИ
Триллер Канада 2006
2.30 СТОЛКОВЕНИЯ
СУДЬБЫ
Фильм. США, 2003
4.15 УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ
Комедия. Англия, 2005
6.00 ВЛОБЛЕННЫЕ ПАРТНЕРЫ
Фильм. 1992
7.45, 15.00 РАБСТВО:
ПРАВДИВАЯ ИСТОРИЯ
ФАННИ КЕМБЛ
Исторический фильм
США, 2000
9.45, 17.00 АФЕРА ЭНРОНА
Фильм. США, 2003
11.30, 18.45 ВОЙНА И ЛЮБОВЬ
Исторический фильм
США, 2001
13.15 СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА
Сказка. Часть 1-я.
Великобритания — США, 2002
20.30 ДОКТОР МАРТИН-1
Фильм. Часть 1-я. 2004
21.30 ДОМОХОЗЯЙКА 49
Фильм. Англия, 2006
23.00 ПОХИЩЕННЫЕ СЕРДЦА
Триллер. Канада, 2005

Адаму. Четыре года
назад он спас
красавицу Еву из огня
и сразу же женился на
ней — ПОС КЛК В СКАЗКЕ

4.00 ШПИОНКА
Сериал. 3-й сезон. 2-я
серия
5.00 Релакс



7.00 Жизнь замечательных людей
7.30 Документальный детектив
8.00, 15.00 Животный страх
8.30 Искатели
9.00 Зов джунглей
9.30 Программа мультфильмов
9.45 Хорошие новости
10.00 САМАЯ ПЛОХАЯ ВЕДЬМА
Детский сериал
11.00 Шутка за шуткой
11.30 Непутевые заметки
12.00 ЛЕДЯНОЕ СЕРДЦЕ. Фильм
13.40 В нашу гавань заходили
корабли
14.30 Экстренный вызов
15.30 КВН 2003. Высшая лига
17.20 Новые песни о главном
19.30 СЛЕДСТВИЕ ВЕДУТ
ЗНАТОКИ. ПУД ЗОЛОТА
Сериал
20.30 ЦЕЛУЮТ ВСЕГДА НЕ ТЕХ
Фильм. 2 серия
21.20 БЕЗ УМА ОТ ЛЮБВИ. Фильм
23.00 ЖИЗНЬ С ФРЭННИ. Комедия
23.25 ГЕРОЙ ЕЕ РОМАНА. Фильм
1.00 Навстречу рекордам.
Спортивная программа



1.00 ДОСЧИДАНИЯ, МАЛЫШКИ
Фильм. СССР, 1964
7.25, 4.45 Лев Успенский:
литературные встречи
Документальный фильм
8.00 Уникальная война
Документальный фильм
8.30 СИНИЕ ЗАЙЦЫ, ИЛИ
МУЗЫКАЛЬНОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ СССР, 1972
9.40 Мультфильмы
10.00, 3.15 Служу России!
11.00 Точка контроля
11.30 ЗА ОБЛАКАМИ — НЕБО
Фильм (СССР, 1973)
13.25 Возвращение Богоматери.
Дело 1992 года. Док. фильм
14.00 МОЙ ЛАСКОВЫЙ И НЕЖНЫЙ
ЗВЕРЬ. СССР - ФРГ, 1978
16.00, 2.45 Визави с миром
16.30 Новости
16.45 Это любовь. Докум. фильм
17.50 ВЕР. НАДЕЖДА. ЛЮБОВЬ
СССР, 1984
19.30 МАЧЕХА, СССР, 1973
21.00 АЛЬКА. Россия, 2004. 3-4 серии
23.00, 4.15 На старте! Тележурнал
23.30, 5.25 Восточный крест.
Тегеранская операция
Докум. фильм
0.00 СССР. Фильм СССР, 1988

Ретро-мания-2

4.00 МИССИС ХАРРИС
ЕДЕТ В ПАРИЖ
Мелодрама. В ролях:
Энджела Лэнсбери,
Омар Шариф
Англия. США
5.30 Ночной музканал

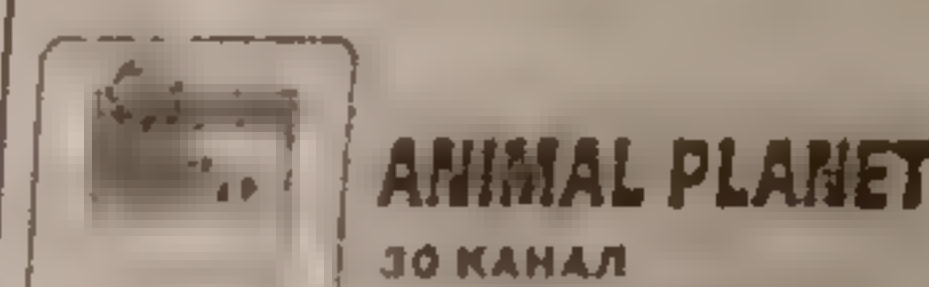


0.00 — 18.00
РИК
Программа
Российского
информационного канала
18.00 — 20.00 Новости Саратовской
области
Вести. Сейчас. Саратов
Вести — Спрос
Вести. Экономика
Вести. Пресса
Вести. Мнение
Вести. Образование;
Вести. Кино
Вести. Молодежь
Вести. Культура
Вести. Спорт
Вести Саратовской Епархии
Вести. Дорога
20.00 — 0.00 РИК
Программа
Российского
информационного канала

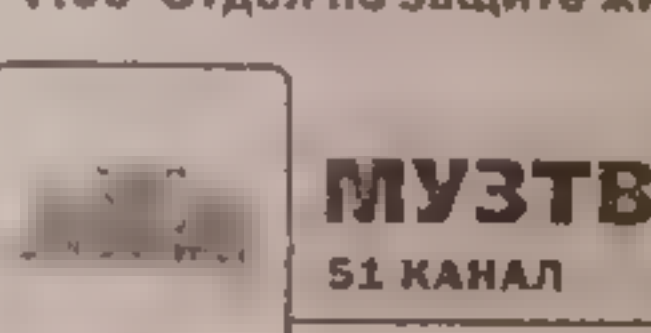


4.00 ЭДИСОН
США, триллер, 2005
6.00 ДУРНАЯ ПРИВЫЧКА
США, комедийная драма, 2005
8.00 ПОБЕГ С ЕЛИСЕЙСКИХ
ПОЛЕЙ. США, драма, 2001
10.00 МОЯ ЖИЗНЬ
США, драма, 1993
12.00 ДВЕ ЖИЗНИ
США, романтический триллер,
2000
14.00 БЛИЗНЕЦ
Франция, комедия, 1984
16.00 В ОЖИДАНИИ ЭХА
США, драма, 2000
18.00 ЛЮБОВЬ И СИГАРЕТЫ
США, комедия-мюзикл, 2005
20.00 БОЛЬШАЯ РЕКА
США, драма, 2004
22.00 ЭДИСОН
США, триллер, 2005
0.00 24 ЧАСА В ЛОНДОНЕ
США, эротика, 2006
1.20 ВРЕМЯ ДЛЯ БРАЙАНЫ
США, эротика, 2005
2.35 ВСЕ ДО ПОСЛЕДНЕЙ
США, эротика, 2004

0.55 ЛАС-ВЕГАС
Сериал
2.40 Ночной клуб
5.25 В засаде
Юмористическая
программа



8.00 Скорая ветпомощь
8.30 Самые забавные животные
планеты
9.00, 11.00 Приключения
Коринна
10.00, 10.30, 17.00, 17.30
Обезьяны проделки
12.00 Жизнь млекопитающих
13.00 Открывая таланты
14.00, 0.00 Живая природа
15.00 Скорая ветпомощь
15.30 Самые забавные животные
планеты
16.00 Доктор больших кошек
18.00 Спасение слонов
19.00 Отдел по защите животных
20.00 Самый лучший пес
21.00, 3.00 Удивительные
приключения в океане
22.00 Необычные животные
23.00 Драконы живьем
1.00 Отдел по защите животных
2.00 Приключения Коринна
4.00 Необычные животные
5.00 Драконы живьем
6.00 Живая природа
7.00 Отдел по защите животных



5.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
6.00 Наше. Нон-стоп
7.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
8.10 Мультяшка
8.20 Детская 10-ка
Хит-парад. Детский взгляд на
современную музыку
8.50 Твой выбор. Нон-стоп
10.00 Ближе к звездам
10.30 Муз-ТВ 2007. Национальная
музыкальная премия.
Церемония награждения
16.30 Рго-кино с Алексеем Чадовым
17.00 Стилистика. Все о
современной моде на Муз ТВ
17.25 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
18.00 Ближе к звездам
(русские файлы)
18.55 Рго-обзор
Шоу-бизнес-новости недели
19.30 Звезды зажигают
20.25 Ближе к звездам
20.55 Полный фэшн
21.55 Звезды зажигают
22.55 Лола и мультфильмы!
23.10 Азбука секса
23.40 Твой выбор. Нон-стоп
0.50 Муз-ТВ хит. Нон-стоп
2.00 Наше. Нон-стоп русско-
музыка
3.00 Муз-ТВ хит. Нон-стоп

23.30 РОДНАЯ КРОВЬ
Мелодрама.
Ленфильм, 1963

1.10 Звездные судьбы
Стивен Сигал
1.55 МОЛОДЫЕ И
ДЕРЗКИЕ
Сериал



8.00, 14.50 Экстремальные
машины
8.55, 15.45 Дерзкие проекты
9.50, 17.35, 5.45 Мощные машины
10.15 Задлые рыбаки
10.45 Рыбаки в джунглях
11.10 Зверинные баталии
12.05 Искусство выживания
13.00 Выжить в суровом климате
13.55, 14.20 Промышленные
открытия
16.40, 4.50 Как построить
зимнюю Олимпиаду
18.00 Быстроходные машины
19.00, 6.10 Звезды
20.00, 21.00 Американский чоптер
22.00 Разрушители легенд
23.00 Крутые жизненные повороты
0.00 Я, видеоигра. Большой
палец
1.00 Преступления, которые
потрясли мир
2.00 Мир криминалистики
3.00 Расшифровка катастрофы.
Лавины
3.55 Чудеса медицины.
Восстанавливая жизни
Разрушители легенд.
Легенды о водке



8.00, 14.00 В поисках мифов и
героев (4) Англия.
Документальный сериал, 2005
9.00, 15.00 Мария-Антуанетта
(1) США, Франция,
документальный фильм, 2006
10.00, 16.00 Дни Потрясающие Мир
(21) Докум. цикл, Англия, 2004
11.00, 17.00 Экстремальная
нефть (2) Англия,
документальный фильм, 2004
12.00, 18.00 Песни, изменившие
мир (7) США, Канада,
документальный сериал, 2003
12.30, 18.30 Песни, изменившие
мир (8) США, Канада,
документальный сериал, 2003
13.00, 19.00, 1.00 Флот-Фантом:
Эпическое Плавание Жюль Ха
(1,2) Англия, док. фильм, 2005
20.00 Царица Савская. Англия
документальный фильм, 2002
21.00 Мария-Антуанетта (2) США/
Франция док. фильм, 2006
22.00 Берт и Елизавета. Англия
историческая драма, 2002
0.00 Долгий Путь - Короткая
Встреча. Корея,
документальный фильм, 2003



ТЕЛЕФИНАЛ

Цирк уехал, а клоуны остались

ПОСЛЕ ФИНАЛА ПОПУЛЯРНОГО ШОУ
ЛИШЬ СОБЧАК И ЛАЗАРЕВ РАДОВАЛИСЬ
ПРЕДСТОЯЩЕМУ ГАСТРОЛЬНОМУ ТУРУ

Последний выход российских звезд на арену цирка на Цветном завершился для многих вздохом облегчения: многие участники проекта жаловались, что слишком мало времени проводят с семьями.

И только сладкая парочка – Сергей Лазарев и Ксения Собчак – искренне рады, что грядущий гастрольный тур продлит цирковую историю.

Финальная съемка суперпроекта Первого канала «Цирк со звездами» преподнесла неожиданный сюрприз поклонникам шоу. Вместо трех победителей призовые места разобрали сразу четыре циркача, а в эпицентре интриги с распределением мест оказалась... Ксения Собчак.

Результаты

жать и кидаться на шею рядом стоящим, барышня опустила глаза и смиренно, с улыбкой ждала результата. Сказать, что она удивилась ему, – не сказать ничего. Однако после мгновенной перетасовки результатов девушка осталась довольна: ей досталось верное, пусть и третье на двоих место под солнцем.

Финалисты

Как и прежде, Собчак и Сергей Лазарев трогательно поддерживали друг друга, переживали, наблюдая выступления по мониторам. После самого зрелищного выступления Сергея под куполом цирка Ксюша бросилась

СТОЦКАЯ ДОИГРАЛАСЬ

Настя Стоцкая, не устающая удивлять поклонников бесконечными сменами имиджа, доигралась...

На финальной съемке «Цирка со звездами» певица была непривычно грустна и немногословна.

Оказалось, что последнее посещение парикмахера принесло рыжеволосой красавице массу неприятностей — барышние сожгли ее шикарные рыжие локоны.

— Мои волосы безнадежно испорчены, — поведала Настя. — Не знаю, сколько времени потребуется на их восстановление. Обидно просто до слез...

Покидая популярный проект Первого канала, Стоцкая сказала, что вряд ли еще раз решится поучаствовать в подобном шоу:

— Столько нервов тут было потрачено... А я и так нервная до невозможности. Так что следующего раза не будет.

Финальная съемка суперпроекта Первого канала «Цирк со звездами» преподнесла неожиданный сюрприз поклонникам шоу. Вместо трех победителей призовые места разобрали сразу четыре циркача, а в эпицентре интриги с распределением мест оказалась... Ксения Собчак.

Результаты

Волнение, которое царило за кулисами цирка, было сильнее переживаний за все предыдущие серии: артисты трепетали, как перед первым выходом на манеж. Главной неожиданностью для всех стало то, что победителей оказалось не трое, а четверо. И во главу этой интриги вновь попала Ксюша Собчак, единственная девушка, дошедшая до финала. «Шоколадная блондинка» доказала в очередной раз, что даст фору любому из коллег-мужчин. Еще не зная, какая строчка в цирковом хит-параде достанется ей,

Ксюша включила паиньку: вместо того чтобы, как обычно,

или

осталась довольна, оставалась довольна, пусть и третье на двоих место под солнцем.

Финалисты

Как и прежде, Собчак и Сергей Лазарев трогательно поддерживали друг друга, переживали, наблюдая выступления по мониторам. После самого зрелищного выступления Сергея под куполом цирка Ксюша бросилась к нему с поцелуями и восторженными комплиментами: «За один этот номер я бы дала тебе «Оскара»! Какой же ты молодец!» Главный герой проекта сексуально улыбался и убеждал, что совсем не нервничает перед оглашением результатов голосования. Еще бы Лазарев нервничал перед оглашением результатов голосования...

— Я сегодня ощущаю огромную усталость, этот день был очень тяжелый и нервный. Я нервничал перед выступлением, но был абсолютно спокоен перед объявлением результатов, — рассказал Сергей.

— Даже сам удивился... Ну и радость, конечно. Но радость такая... с грустью, потому что проект закончился, и я не представляю, как буду жить без цирка, без репетиций.

Семьи

Последняя съемка «Цирка» превратилась в очень одомашненное шоу. Большинство звезд поддерживали «вторые половинки»: за Яну Чурикову держал кулаки ее муж, за Стаса Костюшкина — жена, оставившая дома ради шоу шестимесячного сынишку Богдана. После финального аккорда все артисты признались, что им очень грустно расставаться с цирком и коллегами. И они счастливы будут продолжить выступления в гастрольном туре по городам России.

■ Экс-участница шоу «Цирк со звездами» актриса Елена Корикина проигнорировала заключительное представление проекта.

Для участия в грандиозном шоу приехали все участники, дошедшие и не дошедшие до финала, чтобы выступить перед зрителями со своими лучшими номерами. Не было лишь миниатюрной брюнетки Корикиной, отсутствующей по причине

травмы: «девочка на шаре» вывихнула правую ногу. Впрочем, мало кто ожидал, что Елена появится в этот день на арене.

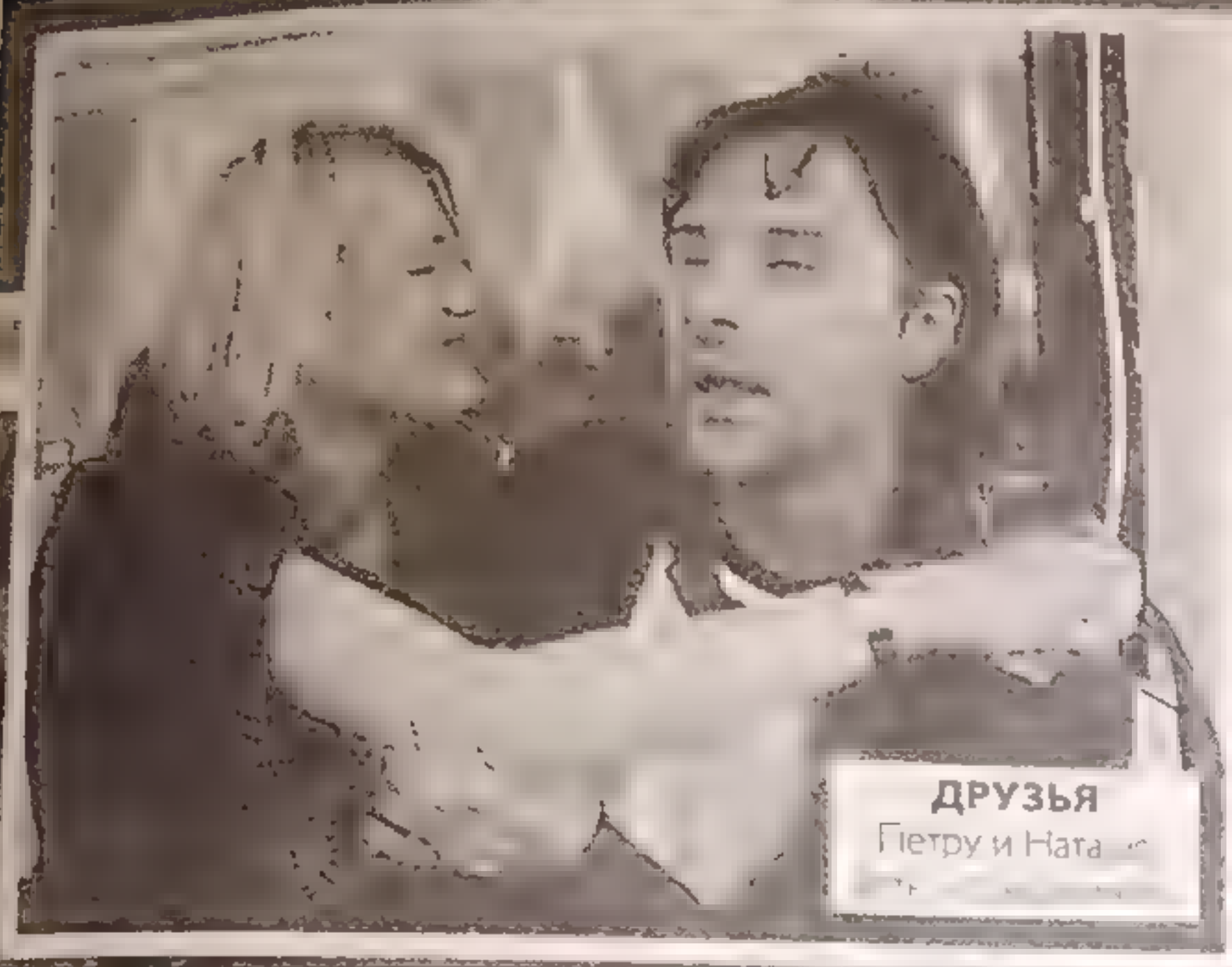
Покидая проект, актриса так искренне радовалась, что это покорило многих ее коллег по манежу. Сейчас и те и другие желают ей скорейшего выздоровления.

■ Светлана Хоркина пополнила ряды блондинок-участниц «Цирка со звездами», которые «без отрыва от производства» скинули лишние килограммы. Несмотря на то что до финала Света не дошла, двух месяцев работы в цирке ей хватило, чтобы похудеть на целых два размера.

ТЕЛЕКРИМИНАЛ

НИКИТА ПО-РУССКИ

Молодая актриса из сериала «Погоня за ангелом» взяла в руки настоящее оружие



ДРУЗЬЯ
Петру и Ната

ИГРА

И СОЛОВЕИ
ФОТО: ДИ

ПОГОНЯ ЗА АНГЕЛОМ

НТВ пн. - чт. 20.45

В сериале «Погоня за ангелом» (канал НТВ) Наталья Швец сыграла наемную убийцу. В жизни актриса далека от столь жесткого образа. Наша встреча с ней состоялась в клубе «Кино», где она с друзьями играла в бильярд.

- У вас такая дружная компания? Далеко знакомы?

- Уже три года. Они для меня самые близкие друзья. Когда удается, встречаемся, общаемся и едим в кафе. Это мое основное хобби! (Смеется.) Еще я пишу. Сейчас работаю над большим произведением. Это описание ситуаций с точки зрения маленькой девочки. Пишу «в стол», скорее, потому, что мне это нравится, а не потому, что надеюсь опубликовать. Люблю читать в тишине. Если нравятся какие-то мысли, выписываю их в маленькие книжечки, которые при переезде имеют особенность теряться.

- Часто переезжаете?

- За семь лет моей жизни в Москве снимала пять квартир. Но к каждой отношусь как к настоящему дому.

- Вы родились не в Москве?

- Я приехала из Севастополя. Там остались все мои близкие. Стараюсь ездить туда. Если хоть раз в году не увижу море, мне будет очень плохо. Этим летом планирую познакомить родителей с новыми друзьями. Хочу поехать туда на машине. Мы очень любим путешествовать.

- Что еще является вашим хобби?

- Катаюсь на лошадях, но только не галопом - страшно! Люблю кататься на обычных и роли-

ТАТЬЯНА ШИНТАРЬ

чайник, зажжены свечи, еще немного - и аварийной ситуации не избежать. Мы кричали, стучали в окна - бесполезно. В МЧС сказали, что они только вырезают двери, а не открывают их. На вопли Тани «Пожар!» выбежал мужик и с матом набросился на нас. Она не растерялась и в ответ матом. Это его успокоило. Вернулись домой вовремя - свечи почти сгорели.

- Ваша героиня достаточно воинственная? А у вас в семье были драки?

- И отец, и дедушка пехотинцы. Актёров в семье не было. Но бабушка и прабабушка очень хотели, чтобы я стала актрисой, и готовили меня чуть ли не с пеленок. В четыре года я выучила на слух поэму Симонова «Сын артиллериста». Занималась с двенадцати лет танцами. Когда мы переехали с севера в Севастополь, родители определили меня в физико-математический класс, но стоило им уехать, бабушки перевели меня в театральный класс. По окончании школы родители, посмотрев на мои отличные оценки, купили билет и отправили в Москву в театральный. Поступила легко. Я благодарна родителям, актрисой я стала исключительно с их помощью...

- Кто вас обучил тонкостям профессии киллера?

- Я полтора месяца занималась карате с профессиональным тренером. На первой съемке присутствовал настоящий ОМОН. Все они действующие военные, многие были в Чечне. Я спросила у них: «Как вы убиваете?»



- Часто пересажаете!

- За семь лет моей жизни в Москве снимала пять квартир. Но к каждой отношусь как к настоящему дому.

- Вы родились не в Москве...

- Я приехала из Севастополя. Там остались все мои близкие. Стараюсь ездить туда. Если хоть раз в году не увижу море, мне будет очень плохо. Этим летом планирую познакомить родителей с новыми друзьями. Хочу поехать туда на машине. Мы очень любим путешествовать.

- Что еще является вашим хобби?

- Катаюсь на лошадях, но только не галопом - страшно! Люблю кататься на обычных и роликовых коньках. В сочельник с друзьями гадаем. В этот раз произошла забавная история. Петя, Таня и я собрались, в четыре утра вышли на улицу кидать сапог через плечо. На улице холодно, а я в домашних тапочках и с грея ботинками в руках. Погадали, и тут я понимаю, что дверь в подъезд захлопнулась, ключи я забыла дома, а код сломан. А у меня дома кипятится

Бероева посадили за решетку

Знаменитые друзья. Сестры
Амалы Гольдан и Амал
из ангелов» будучи беременны
из примерно в один срок.
Сценки тюремного заключения Анг
ельной тюрьме, среди заключенных
На самом деле снимать в тюрьме

ТЕЛЕПРИЗНАНИЕ



ХАРАКТЕР
Актриса не скрывает, что в

ИННА ВОЛОВИЧЕВА

Жена режиссера Егора Кончаловского Любовь Толкалина — одна из самых востребованных актрис. Она выкроила время для прогулки с нашим журналистом в любимом скверике неподалеку от дома.

— Ваша работа не из легких. Случаются срывы на работе?

— Моя профессия не дает мне права на срывы. Такого, чтобы я не пошла на работу и осталась дома спать, просто не может быть.

— Можете случайно кого-то обидеть?

— Я сначала говорю, потом думаю. Я вспыльчива, импульсивна. Две вещи, с которыми борюсь постоянно, — хронические опоздания и невыдержанность. А моя истеричность по наследству досталась и дочке. Хотя... иногда лучше покричать, побиться головой об стену от горя либо попрыгать до потолка от радости, чем все это в себе таить. Вот в тихом омуте черти водятся, а во мне все черти на

Я долго размышляла, как же мы познакомились с Егором и почему все это произошло именно со мной? Каждый день я встречаю много красивых женщин, которые могли бы понравиться Егору. Но он выбрал меня. И я, человек из семьи, далекой от искусства и творчества, оказалась в кино. Это было как чудо.

Любовь Толкалина: ЗАМУЖ Я ВЫШЛА СЛУЧАЙНО

Известная актриса рассказала о себе, муже-режиссере и дочке

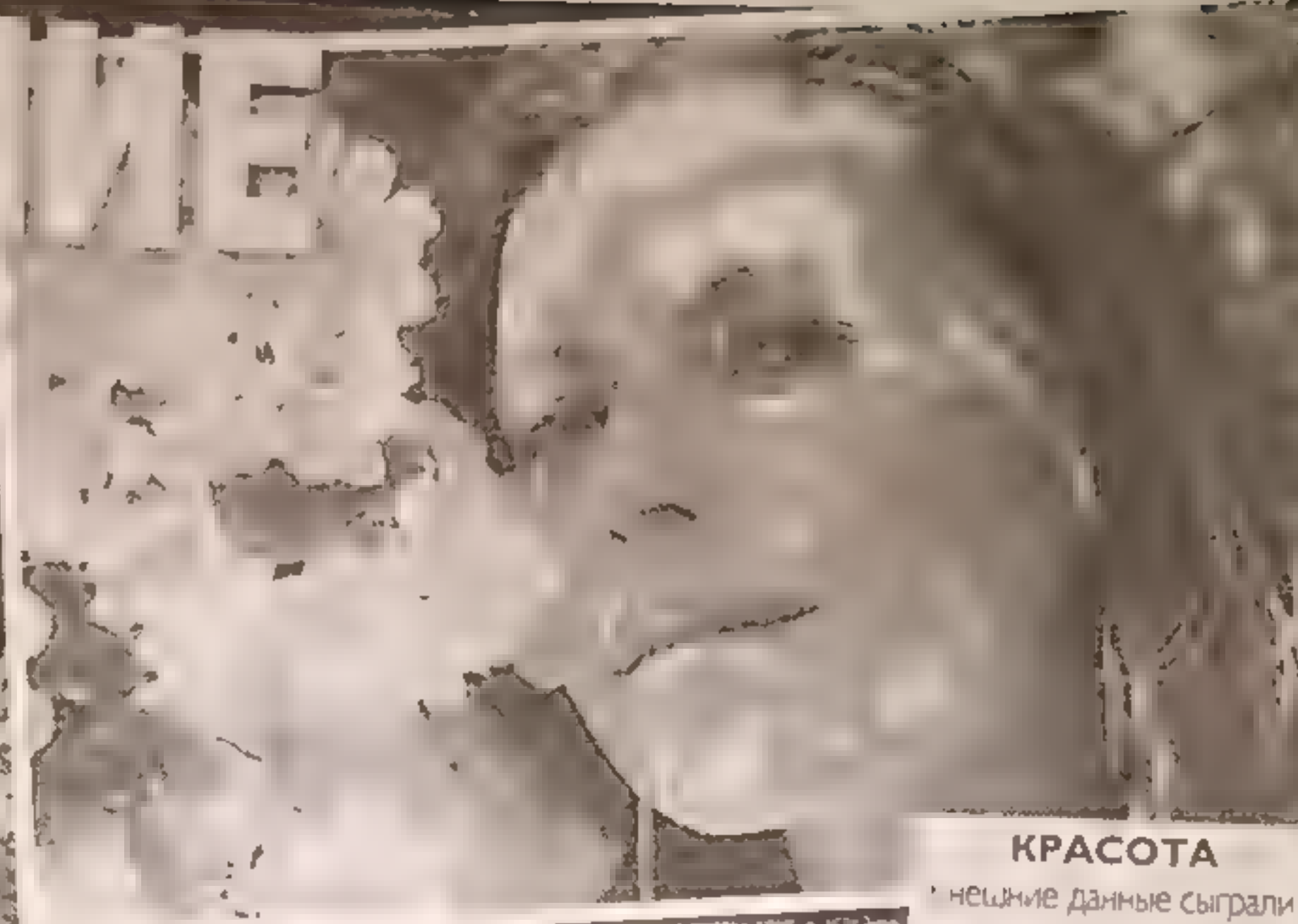
— Как в сказке о Золушке?

— Нет. Золушка чудо заслужила, а я нет. Мое избранничество абсолютно незаслуженная вещь. Видимо, так моя семья награждена за тяжелый труд нескольких поколений. У нас в семье были моменты, когда нечего было есть. Нас с братом долгое время кормили хлебом со сливовым джемом. Делушка мой до сих

не куплю себе платье «Prado» за полторы тысячи евро, потому что это нецелесообразно. Хотя стараюсь хорошо одеваться. Но сама никогда не покупаю очень дорогих нарядов. Но удовольствие получаю, когда дарю свои вещи.

— Любите делать подарки?

— Очень. Необычными подарками часто одариваю любимого. Когда у нас начинался



КРАСОТА
нешние данные сыграли не последнюю роль в

Comedy Club шопинг Родригеза

Тимур Родригез, резидент Comedy Club, так увлекся шопингом в аэропорту города Палермо, что опоздал на самолет. Бывший КВН-щик закупался в магазинах аэропорта вместе со своей девушкой Аней сувенирами и памяtnыми подарками. Этот процесс настолько захватил парочку, что они не успевали объявлять о регистрации и посадке на самолет. В самолете отсутствие Тимура заметил его лучший друг и вечный коллега Макс Перлов, но беспокоиться не стал. «Выкрутятся!» — во всеуслышание заявил он, надел наушники и заснул. Тут же к самолету подъехала спецмашина, из которой выбежали запыхавшиеся Тимур со своей девушкой, до зубов вооруженные пакетами. От праведного гнева пассажиров их спасло то, что места у них были в самом начале салона.



COMEDY CLUB
ТНТ Пт., Сб., Вс., 20.00

Подругу кадета избили фанатки

От чрезмерного внимания поклонниц страдает не только Артур Сопельник, играющий Сашу Трофимова в сериале «Кадетство» (СТС), но и его близкие люди. Недавно юные поклонницы выслеждали его близкую подругу и потребовали номер телефона актера. После того как девочка отказала им в просьбе, агрессивные фанаты применили силу. Синяки на руке девочки вызвали ужас и возмущение у родителей.

— Я просто поражен, до чего может дойти фанатизм девчонок! Они же так изобьют всех моих друзей! — негодовал Артур.



КАДЕТСТВО
СТС Пн. - Пт., 20.00

Вера Сотникова мужикам не верит

Актриса Вера Сотникова учит женщин тому, что все мужики сво... не



борюсь постоянно, — хронические опоздания и невыдержанность. А моя истеричность по наследству досталась и дочке. Хотя... иногда лучше покричать, побиться головой об стену от горя либо попрыгать до потолка от радости, чем все это в себе таить. Вот в тихом омуте черти водятся, а во мне все черти на поверхности скачут. Суетлива. Могу одновременно делать несколько дел: звонить по телефону, чистить картошку, варить суп — и забыть, солила ли его.

— Люба, вы провели детство в деревне. Не тянет к земле?

— Я появилась на свет в селе Савватья под Рязанью. Сейчас дедушке каждую неделю посылаю шлю. Не могу жить полноценно, если не съездила в деревню хотя бы на пару недель раз в год. С детства люблю землю, с удовольствием сажаю картошку, помидоры, огурцы. У нас с дочкой Машенькой на даче тайне от Егора был маленький огород.

— Люба, вы в судьбу верите?

— Я фаталист. Как случилось, так, значит, должно быть. Вчера, например, меня обманули в магазине на четыре тысячи рублей. Было ужасно обидно, хотя сама виновата: разговаривала по телефону — и мне не дали сдачи.

познакомились с Егором и почему все это произошло именно со мной? Каждый день я встречаю много красивых женщин, которые могли бы понравиться Егору. Но он выбрал меня. И я, человек из семьи, далекой от искусства и творчества, оказалась в кино. Это было как чудо.



ФАНТАЗИИ

последнее дело

ИМПРОВИЗАЦИЯ

— Нет. Золушка чудо заслужила, а я нет. Мое избранничество абсолютно незаслуженная вещь. Видимо, так моя семья награждена за тяжелый труд нескольких поколений. У нас в семье были моменты, когда нечего было есть. Нас с братом долгое время кормили хлебом со сливовым джемом. Дедушка мой до сих пор не понимает, что такое сто долларов, знает только, что три тысячи рублей — громадные деньги. Во мне такое же отношение к деньгам. Я никогда

не куплю себе платье за полторы тысячи евро, потому что это нецелесообразно. Хотя стараюсь хорошо одеваться. Но сама никогда не покупаю очень дорогих нарядов. Но удовольствие получаю, когда дарю свои вещи.

— Любите делать подарки?

— Очень. Необычными подарками часто одариваю любимого. Когда у нас начинался роман с Егором, я подарила ему серебряное дерево: взяла цветочный горшок, вставила в него ветку, покрасила серебрянкой, повесила сердечки, украсила блестками и ватой. Егору нужно дарить вещи, потому что сам он не ходит по магазинам. Недавно купила ему свитер.

— А что вам дарит Егор?

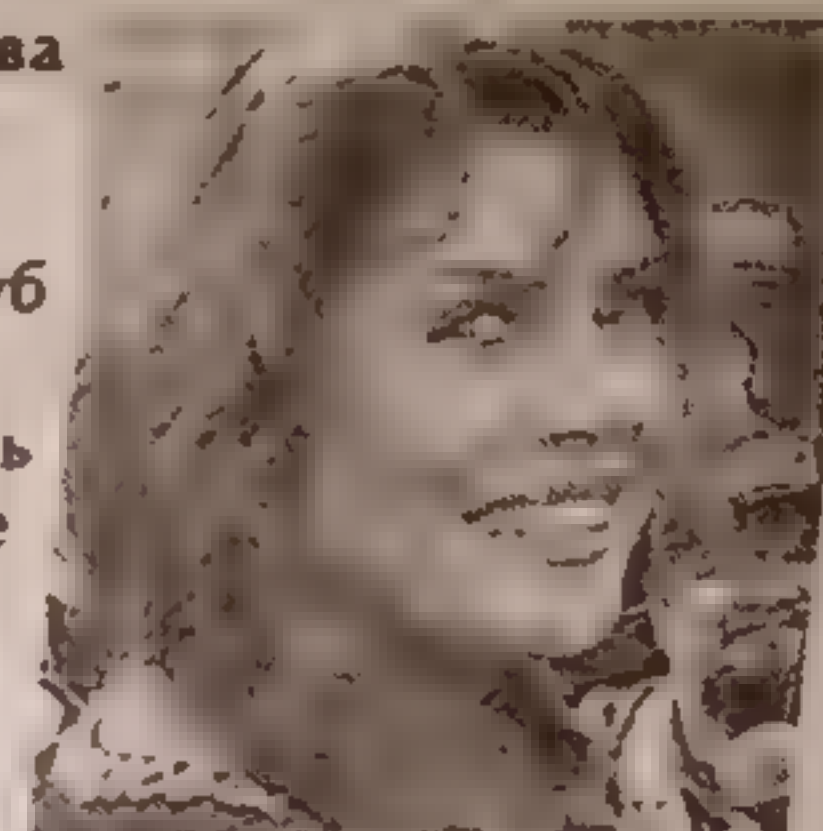
— Золотые часы и кольца.

Те вещи, которые, с его точки зрения, должна иметь каждая женщина. На заре нашего романа он пытался дарить мне одежду, но не попадал по стилю. Теперь у нас с ним позиция: ты себе купи что-нибудь, а я тебе за это отдам деньги.

— Дочь мечтает стать актрисой?

— Нет. То гимнасткой, то фигуристкой, а то врачом. Но что бы ни выбрала, главное, чтобы была счастлива!

Вера Сотникова мужикам не верит



КЛУБ
БЫВШИХ ЖЕН

ТНТ Вс., 18.00

Актриса Вера Сотникова учит женщин тому, что все мужики сво... не только в передаче «Клуб бывших жен» (ТНТ). Недавно актриса снялась в главной роли в фильме режиссера Сергея Артимовича «Большая разница», в котором еще раз доказывается, почему нельзя верить мужчинам.

Перипетии сюжета таковы: мужчина, ухаживавший за Вероникой (Сотникова), влюбляется в ее дочку. К счастью, до близости между ними не доходит: дочь вовремя рассказывает об этом матери.

— Моя героиня больше не верит мужчинам и не ждет любви. В фильме эта истина подтверждается дважды. И вообще, зачем нужны мужчины, когда уже есть дети? — считает Сотникова. — Все, хватит, теперь пора жить для себя!

Интересно, что съемки картины побили все рекорды по времени, затраченному на работу. Художественный фильм сняли всего за десять дней! Сейчас его уже озвучивают.

РОССИЯНЕ ВЫБИРАЮТ «СОФЬЮ»

69% россиян используют для своих ног крем «Софья с экстрактом пиявки»

Согласно данным исследования авторитетной компании DSM group, изучающей покупательские предпочтения россиян, крем СОФЬЯ С ЭКСТРАКТОМ ПИЯВКИ является абсолютным лидером среди кремов, применяемых для профилактики заболеваний вен. Случайность ли это — или грандиозный успех препарата вполне объясним?

Судя по впечатляющим цифрам, которые приводятся в отчете, такой триумф, конечно, не случаен. По итогам прошлого года СОФЬЯ с экстрактом пиявки заняла 69% всего рынка РФ. Ближайшие конкуренты проигрывают в популярности «главному крему России» в 5–10 раз! А это уже выбор народа.

Крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки появился на прилавках аптек почти 6 лет назад. Этому пред-

шествовала многолетняя работа по тщательному подбору рецептуры, масштабные клинические исследования и даже изготовление специального оборудования за рубежом. С самого начала производитель крема, российская компания «ФОРА ФАРМ», уделял приоритетное внимание качеству сырья и строжайшему соблюдению технологии. Недаром крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки получил четыре Золотые медали и трижды награжден почетным знаком «Народная экспертиза».

Что касается основного действующего вещества крема, то, по мнению специалистов, разработчики попали, как говорится, в десятку. Давно доказано, что в решении проблем с венами конкурентов медицинской пиявке просто нет! Ее ферменты эффективно предотвращают застой крови, укрепляют и тонизируют вены, оживляют капилляры, стимулируют «ремонт» поврежденных стенок сосудов. Не

случайно удивительные свойства пиявки использовались при лечении самого Сталина, страдавшего гипертонией и варикозной болезнью ног, а затем еще нескольких хозяев Кремля.

Мощное действие медицинской пиявки дополняют в креме другие природные компоненты, которые традиционно с успехом используются при варикозной болезни: это масла и экстракты конского каштана, лесного орешника, чайного дерева, лопуха и еще доброго десятка лекарственных растений. Недавно появились кремы СОФЬЯ с новыми дополнениями: гинкго билоба и софорой японской.

Российские потребители сразу оценили крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки, эффективно поддерживающий здоровье наших ног. Вот уже на протяжении шести лет они не изменяют своему выбору. И это тоже рекордный показатель.

Реклама СЕПТ № РОС 81/78 ОБ 001046

Минута

ТЕЛЕШОУ

МИНУТЫ СТРАХА

Финалисты шоу «Минута славы» о препятствиях на пути к победе

ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

ОДНИ из самых вероятных кандидатов на победу – гуттаперчевые братья Калущких. Их отец Олег достаточно спокойно относится к весьма вероятной победе мальчиков. – Я думал, этот проект совсем другой, чем он оказался на самом деле, – признается Олег, – но для моих сыновей, занесенных в Книгу рекордов Гиннеса, не сложно было достигнуть финала. В принципе, нам не очень нужен миллион и победа в этом конкурсе, кстати, тоже.

В финале шоу «Минута славы» участники должны были продемонстрировать свои таланты. Братья Калущких выступили с номером, который вызвал у зрителей настоящий восторг. Они исполнили сложнейший трюк, который не удавалось сделать никому из участников. В финале они выступили с номером, который вызвал у зрителей настоящий восторг. Они исполнили сложнейший трюк, который не удавалось сделать никому из участников.

ХРУПКИЙ РЕКВИЗИТ

ОСНОВНОЙ проблемой для участников питерского квартета «Кристалльная гармония» стала перевозка хрупких, стеклянных инструментов. – Мы очень боимся повреждения верофонов, – признается участник группы Тимофей, – поэтому внимательно следим, чтобы за кулисами к ним не подходили посторонние. И конечно, очень внимательно относимся к их транспортировке. Один раз выгружали из самолета неосторожно и поколотили все верофоны!



ВОЛНУЮЩАЯСЯ «ЮЛА»

Томский коллектив «Юди» к своему выступлению подготавливался очень тщательно. Ежедневные репетиции, тренировки отточили до совершенства тактику. Точнее, почти до совершенства... – Мы выполняем сложные хореографические элементы. Любой может ошибиться, – признался Денис, один из участников. – Элемент «юла» я выполнил не так четко, как хотелось бы. К счастью, судьи не заметили. У группы нет хореографа, мы сами придумываем номера, вносим изменения порой непосредственно перед съемкой...

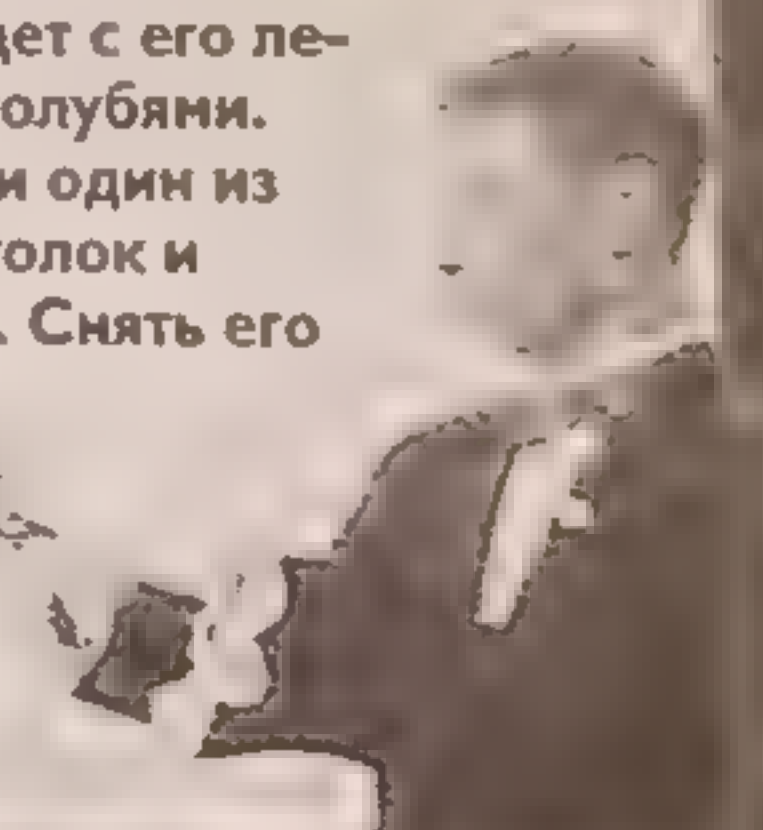
НЕТ ХАЛТУРЕ!

НЕСМОТРЯ на то что секстет «Дюк-тайм» оказался в финале, его руководитель Александр Жигалов не стремится к победе. – На этом шоу есть люди, которые больше нас достойны победы, – говорит Александр. – Это Кирилл и Даниил Калущких. Мои ребята надеются на победу, нервничают. Мне кажется, это правильно. Потому что, когда артист перестает волноваться, начинается халтура. Но иногда есть объективные причины. Например, спать три часа за 36 часов, как это получалось у нас.



РОЗОВАЯ СТРАСТЬ

ФОКУСНИК из Саратова Артем Щукин во время выступления очень боялся, что неприятность произойдет с его летающим реквизитом – голубями. – Во время репетиции один из голубей улетел под потолок и уселся на перекладине. Снять его было невозможно. На корм не летел, на призывы тоже. Отреагировал только на самку, – улыбается Артем.



АККОРДЕОН БАСКОВА

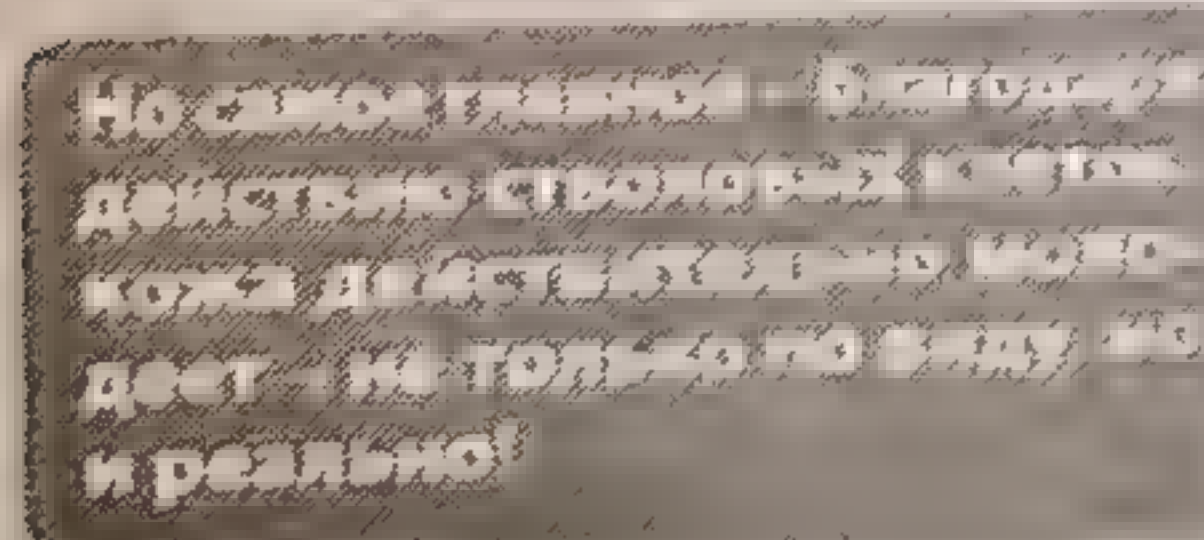
МАКСИМ Токаев – явный любимчик жюри. И не только постоянных судей. Юному музыканту Николай Басков сделал дорогой подарок – аккордеон за 250 тысяч рублей. – Максим боится, что Басков не сдержит обещания и не пригласит его на свои гастроли, – вздыхает его мама. Может быть, из-за качества этого инструмента мы и прошли в финал.



КОСМЕТОЛОГ СОВЕТУЕТ

Я работаю косметологом-эстетиком уже почти 20 лет. Естественно, за это время сформировались какие-то предпочтения, знаю, каким средствам можно доверять, каким нет. Интересуюсь, конечно, и новинками, хотя что-то принципиально новое появляется, к сожалению, довольно редко.

Но о Стволамине могу с уверенностью сказать, что это действительно абсолютно новое и очень эффективное, реально омолаживающее средство. Уже почти два года я с большим успехом использую его в своей работе. Дело в том, что, кроме широко известных активных компонентов – пептидного комплекса, гиалуроновой кислоты, увлажняющего и регенерирующего комплексов – эта линия содержит экстракт стволовых клеток in vitro (то есть выращенных в пробирке, в лабораторных условиях). Именно они придают особую эффективность Стволамину, так как стимулируют замену старых, отживших клеток кожи на здоровые и молодые.



Результат использования Стволамина, как говорится, всегда налицо: уходит сухость и вялость, улучшается кровообращение, и даже увядающая кожа выглядит значительно свежее. Но самое главное – благодаря действию стволовых клеток, кожа действительно молодеет – не только по виду, но и реально! Это я наблюдаю уже в течение почти

двух лет на своих клиентах: у них исчезают или становятся значительно меньше морщины, кожа как бы оживает изнутри, подтягивается, становится более упругой, уходят «мешки» под глазами и «гусиные лапки», и притом все это без инъекций... потрясающе!

Еще очень ценно, что Стволамин действует длительно и не вызывает синдрома отмены. Правда, большинство моих клиентов и не расстаются с этой замечательной косметикой, а по окончании курса используют ее самостоятельно, добавляя в ночные крема.

Недавно в аптеках появилась новая линия – Стволамин 2. Он содержит еще больше гомогената стволовых клеток, но главное – в него впервые введен фактор роста, благодаря которому стимулируется рост собственных стволовых клеток кожи. А это значит, что действие Стволамина 2 будет еще более длительным и эффективным. Очень советую включить его в свой «арсенал»!

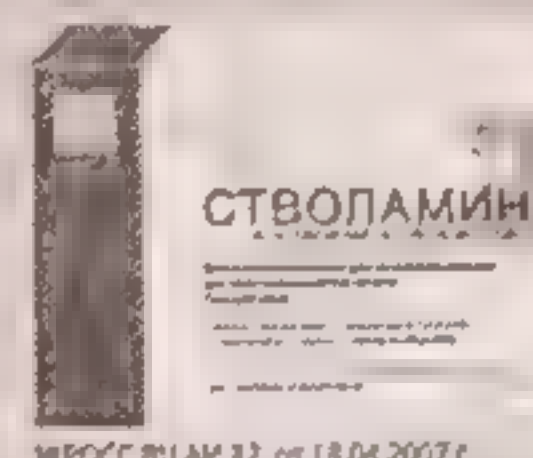
Пользоваться Стволамином 2 можно и дома, это совсем несложно. Линия из пяти препаратов позволяет радикально решить практически все наши главные косметические проблемы: убрать «сеточку» вокруг глаз, разгладить мимические морщины с помощью бото-эффекта (это новинка, раньше его не было!), подтянуть и освежить зрелую и увядающую кожу лица, шеи и декольте. Отдельный комплекс для волос помогает вернуть им густоту и здоровый блеск. Это действительно уникальная возможность, упустить которую было бы непозволительно. Желаю вам быть всегда молодыми и красивыми!

Косметолог-эстетист
Галина БУРОВЦЕВА

АНТИВОЗРАСТНАЯ КОСМЕТИКА СТВОЛАМИН 2

с повышенным содержанием гомогената стволовых клеток in vitro и фактором роста стволовых клеток

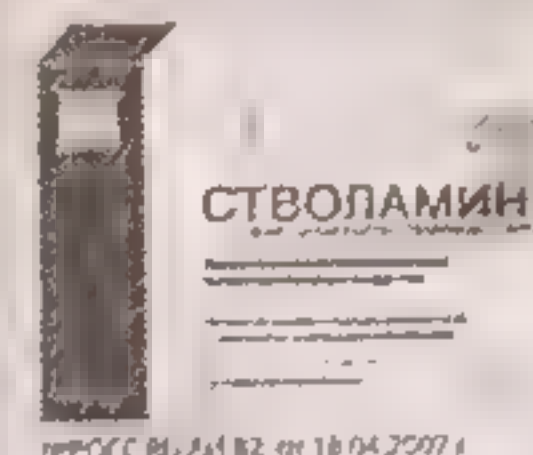
СТИМУЛИРУЕТ ПРОЦЕССЫ ОБНОВЛЕНИЯ КЛЕТОК КОЖИ И ВОЛОС,
ОБЛАДАЕТ БЫСТРЫМ, ПРОЛОНГИРОВАННЫМ ЭФФЕКТОМ ОМОЛОЖЕНИЯ



БИОАКТИВНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ МОРЩИН

(35 - 50 лет). Гель для лица.

- Обладает эффектом лифтинга, подтягивает кожу лица, разглаживает морщины.
- Обеспечивает интенсивное питание, увлажнение и защиту зрелой кожи.
- Восстанавливает и поддерживает биологическое состояние кожи, свойственное молодому возрасту.



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ СЫВОРОТКА ОТ МОРЩИН ВОКРУГ ГЛАЗ.

- Подтягивает кожу вокруг глаз, разглаживает мелкие морщины и «гусиные лапки».
- Увеличивает эластичность и упругость кожи, восстанавливает синтез коллагена и эластина.
- Оказывает тонизирующее и лимфодренажное действие, устраняющее темные круги и «мешки» под глазами.



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ЛИЦА (СТАРШЕ 40 ЛЕТ). С БОТО-ЭФФЕКТОМ.

- Снимает напряжение мимических мышц, разглаживает мелкие морщины и «выталкивает» глубокие.
- Увлажняет и питает кожу лица.
- Допускается использование при наличии противопоказаний к инъекциям препарата «ботокс».



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ШЕИ И ЗОНЫ ДЕКОЛЬТЕ (СТАРШЕ 40 ЛЕТ). ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА.

- Повышает эластичность кожи в «зоне повышенного риска», уплотняет истонченную кожу, разглаживает морщины.
- Оказывает глубокое увлажняющее действие, обеспечивает полноценное питание кожи.
- Эффект мгновенного лифтинга сохраняется длительное время.



АКТИВНАЯ СЫВОРОТКА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И РОСТА ВОЛОС.

- Улучшает структуру волоса и питание волосяных луковиц, нормализует функции сальных желез.
- Заметно увеличивает густоту волос, активизирует их рост.
- Устраняет перхоть, возвращает волосам здоровый блеск и упругость.

Положительный эффект после проведения курса СТВОЛАМИНА 2 сохраняется в течение нескольких месяцев!
Отсутствует синдром отмены.

ПРОДАЕТСЯ ТОЛЬКО В АПТЕКАХ!



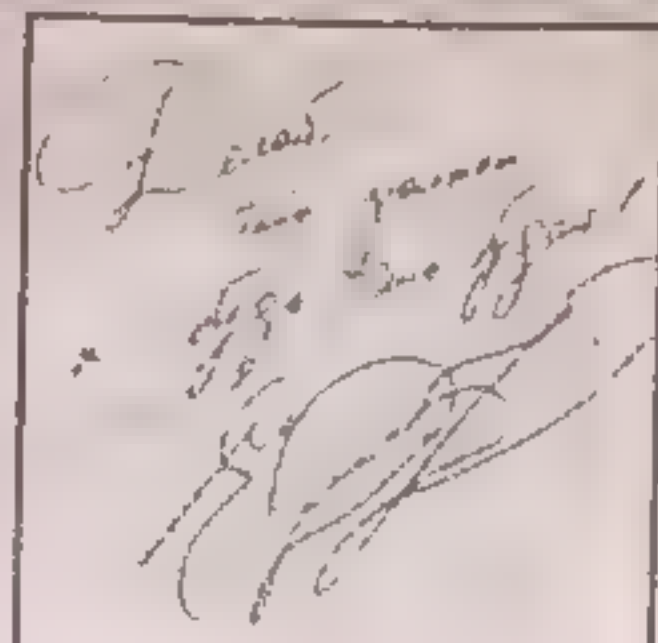
(495) 686-08-42

ДЕВИЗ ПОБЕДЫ КОРОЛЕЙ

Жизненное кредо звезд ринга раскрыло их тайны и слабости

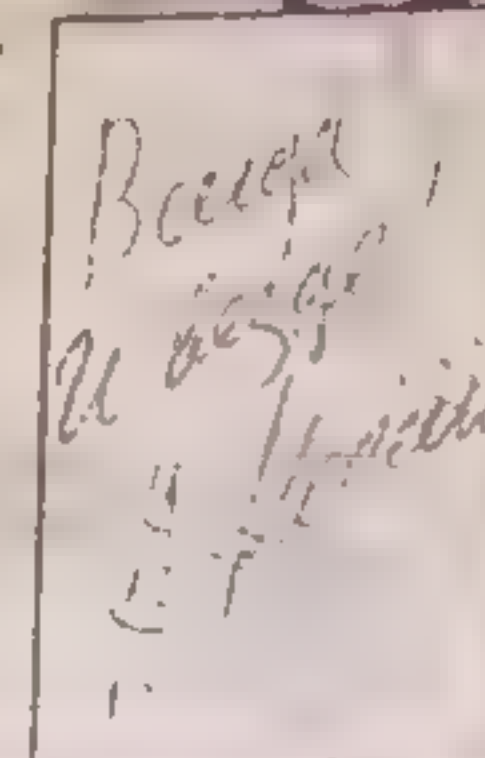


Евгений Дятлов Девиз автора «Делай, что должен, и будь что будет», как и стиль его подписи, выдают в нем фаталиста. Он готов биться за победу, но и поражение примет спокойно. Подпись напоминает плывущую по бурному морю лодку с высоким, резко рассекающим противившиеся ей волны форштевнем. Доминирует в подписи буква Е, символизирующая самого автора, которая, как и положено рулевому, сидит на корме и правит твердой рукой судном. В плавных и волнистых линиях чувствуется решительность и целенаправленность, но не агрессивность.



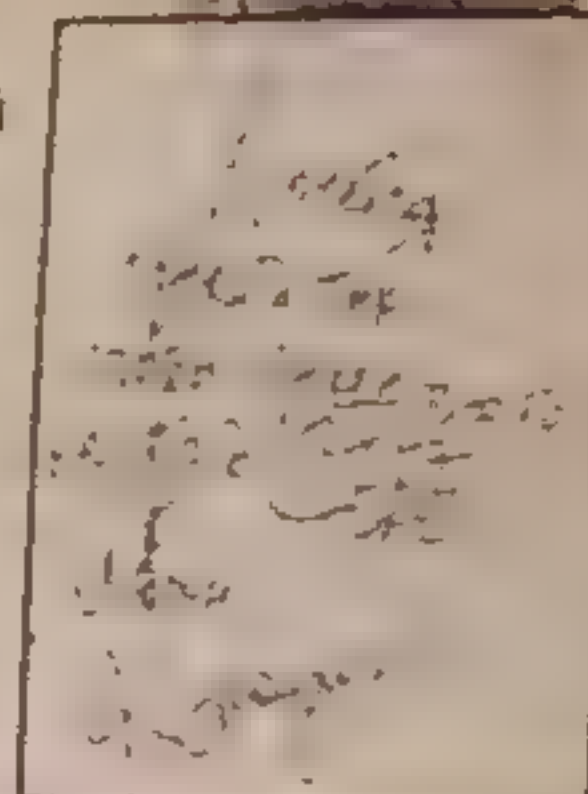
Александр Носик

Девиз автора выдает в нем человека начитанного и веселого. «Ваше кредо?» – спросил незабвенный великий комбинатор Остап Бендер. «Всегда!» – рявкнул слесарь-интеллигент и большой шалопут Полесов. Подпись напоминает ичащийся в неизведанное паровозик. О стремлении почувствовать и познать все новое свидетельствует и вторая часть девиза – «Везде!» Это подпись скорее путешественника и ловеласа, чем бойца-авантюриста или жестокого покорителя. Победить он может, только если уж очень улыбнется Фортуна, зато блистать будет всегда.



Иван Кокорин

Подпись-ступеньки и девиз «Хочется прожить так, чтобы прежде всего не лгать СЕБЕ» выдают в авторе натуру скорее первопроходца, чем яростного завоевателя. Он готов идти к цели долго и целеустремленно, но главное для него – не захват вражеской столицы, а узнавание нового и самосовершенствование. Не беда, даже если по дороге он немного заллутает, главное – сохранить мир с самим собой и победить собственную слабость, а это доблесть нависшая, ибо самый сильный и страшный враг таится внутри



МиниФэт

«МиниФэт» – ваш удачный шаг к похудению!

Снижение веса в процессе похудения, например, на 5 кг – хороший ли это результат? Ответ зависит от многого. В первую очередь, от массы тела до начала похудения, роста и т.д. Но и это не столь уж важно. Гораздо большее значение имеет, за счет чего (жировой массы тела, мышечной ткани или жидкости) в большей степени достигнут результат похудения. Ведь даже значительные потери жира в организме благодаря его легкости редко сопровождаются большим снижением веса.

Приблизительно оценить потери жира можно, определив, на сколько сантиметров сократились объемы талии и бедер. И даже простое зеркало подскажет вам, правильно ли вы худеете. Похудение за счет потерь жидкости в организме приводит к сухости и преждевременному старению кожи. Худея за счет мышечной массы, тело не, бесспорно, эстетичном.

Новое средство для коррекции фигуры – «МиниФэт» – создано с помощью современных биотехнологий на основе растительного сырья. Оно позволяет достичь и поддерживать низкий относительно возрастной нормы уровень веса и стройные и подтянутые формы тела.

Фигура от «МиниФэт» – вечный соблазн!

✓ плоский живот, тонкая талия!

Активные компоненты средства заметно уменьшают жировые отложения в области талии и живота!

✓ стройные ноги, упругая кожа!

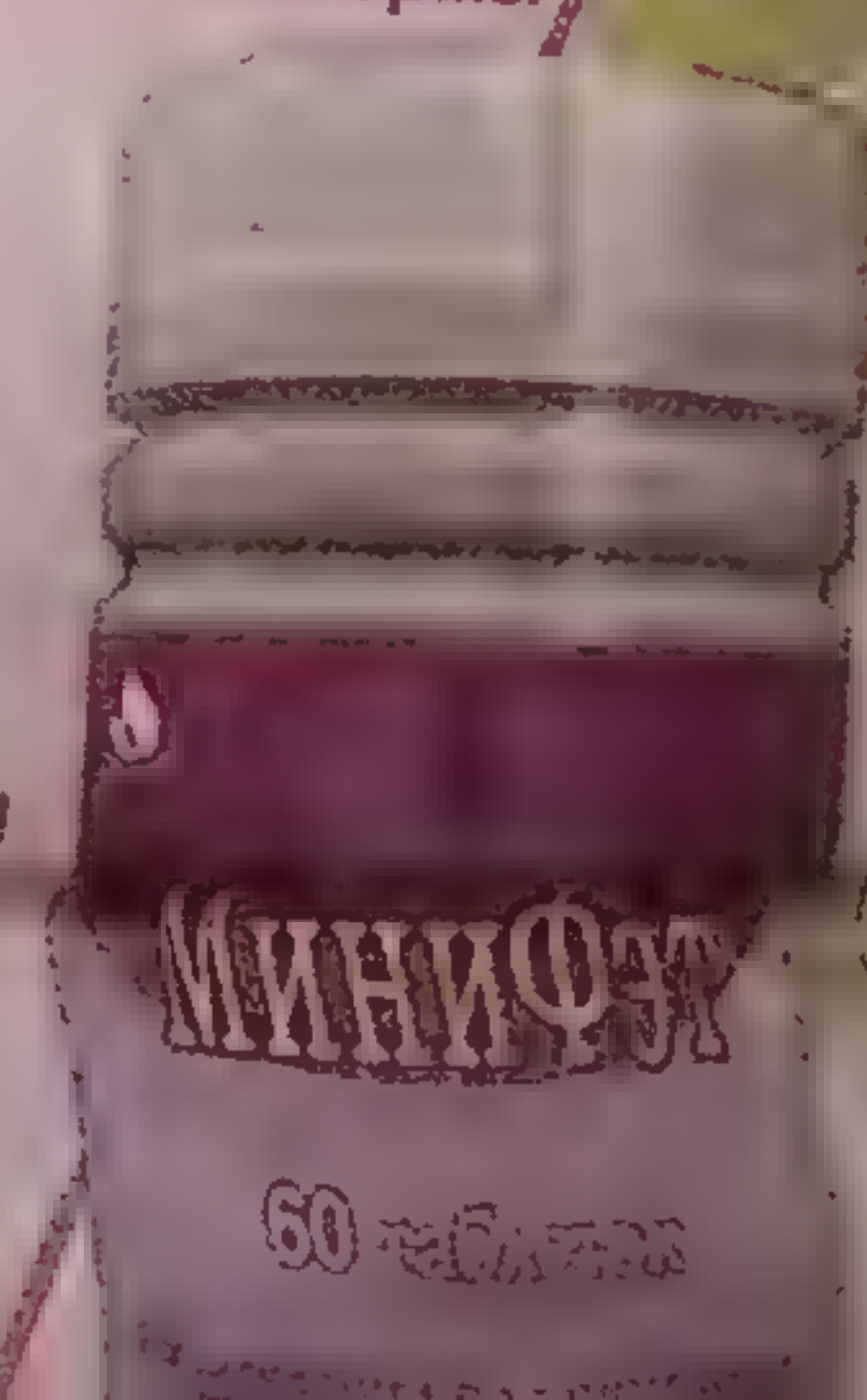
Эффективное похудение в области бедер, повышение упругости кожи!

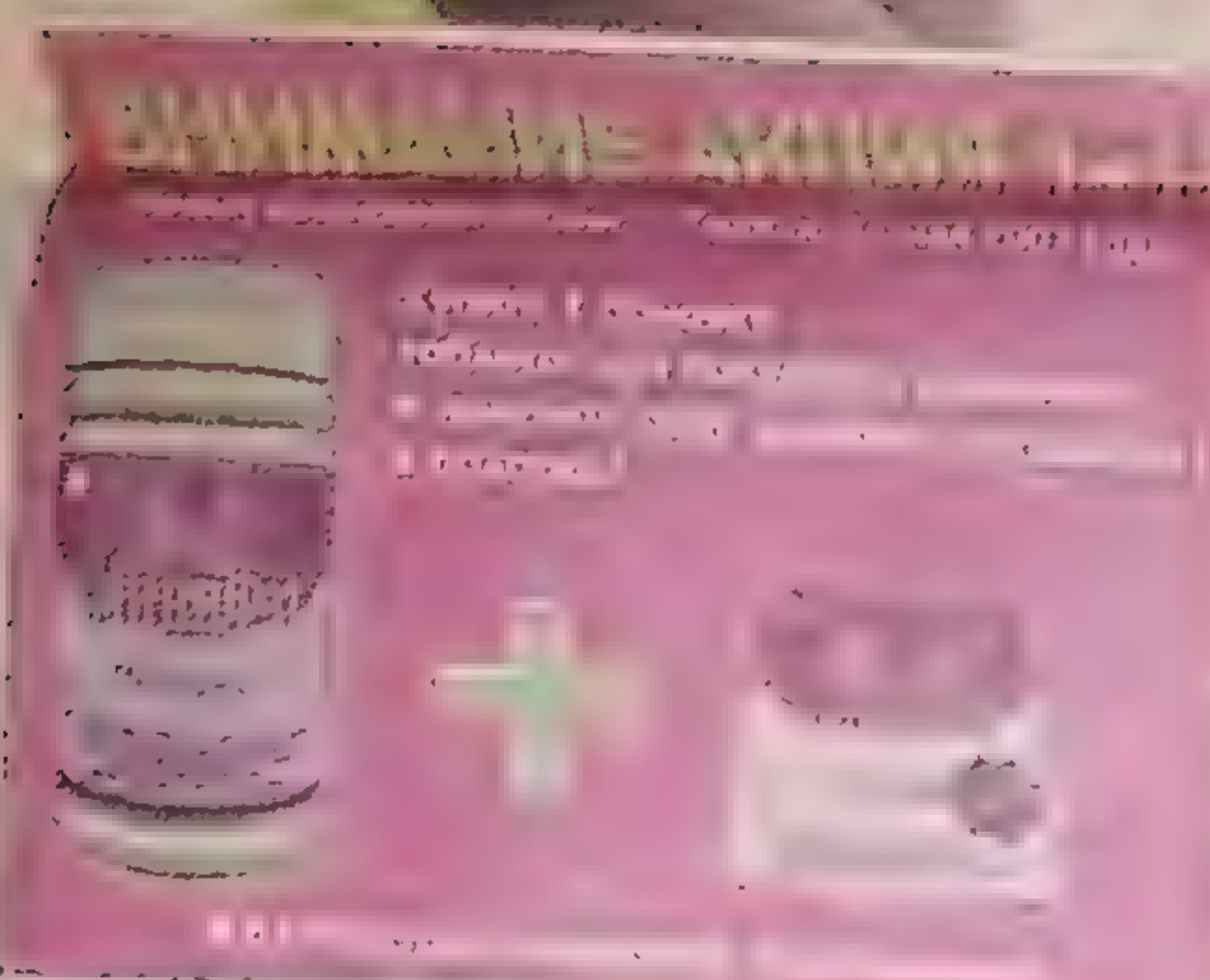
✓ изящная фигура!

Вес тела стабилизируется, фигура приобретает изящные очертания, а вы – грацию и привлекательность!

На горячую линию «МиниФэт» постоянно поступают вопросы и отзывы наших потребителей. С наиболее интересными из них мы будем вас знакомить.

Многие средства для похудения, эффективные на начальном этапе, имеют обратный эффект, т.е. после окончания курса приема следует повторный набор веса. Может ли это случиться с препаратом «МиниФэт»?





Ваша фигура!
Вес тела стабилизируется, фигура приобретает изящные очертания, а вы - грацию и привлекательность!

На горячую линию «МиниФэт» постоянно поступают вопросы и отзывы наших потребителей. С наиболее интересными из них мы будем вас знакомить.

В основном действия таблеток «МиниФэт» - улучшение липидного обмена. Объемы мышечной массы и жидкости при использовании «МиниФэт» уменьшаются незначительно. Это позволяет при достаточном уровне физической нагрузки и легкой диетотерапии длительное время сохранять стабильный уровень веса и обретенные достоинства фигуры.

Горячая линия: 8-800-200-86-20

...имеют обратный эффект. Может ли...



Сеть аптек «Медуница», «Город Здоровья», Сеть аптек «Эфедра», Сеть аптек «Бонум», Сеть аптек «Аптека на Московской», Сеть аптек «Пациент», Сеть аптек «Мир лекарств», Фармамаркет Здоровый, Сеть аптек «Кардио», Сеть аптек «Био», Квант-Экос, Айболит-А, Инсайт-98, Фарм-СТД, Аптека точка ру, Аптека №179, Мир здоровья, Эликсир Жизни, Салон здоровья, Инесса, Бионика, Здравица, Аптека №291, Крона-Плюс

Перед применением БАД рекомендуется проконсультироваться с врачом

И-ФРИ

ВСЕ О ЛЮБВИ

Признайся в любви по-особому!
Узнай, как влюбить в себя любого!
Любовные секреты от профессионалов!
Научись страстно и незабываемо целоваться!

ЭКСКЛЮЗИВ ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН

Отправь код на номер 4447

6000663 Агрессивный. У меня нервы-то не резиновые - в ну отключил на звонок ЖЕВОННОЕ!
6000667 Телефон-паранорм. Мне кажется, что кто-то постоянно звонит! (подарительно)
6000668 Нежный. Сопляшко, очень хочу услышать твой голос - поговори же со мной!
6000669 Телефон-бред. Вам звонит команда военных. (нужет погавый бред)
6000670 (депрессивный телефон. Все плохо - охота что-то заснуть... (ноет)
6000674 Телефон под давлением. Меня от звонка так колбасит!

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ/МРЗ

Для заказа реалтона/МРЗ замени X на 5 и отправь код на 4448

Второй МРЗ В ПОДАРОК!

ШАНСОН

Хиты 90-х
Хиты 2000-х
Хиты 2010-х

РУССКИЕ ХИТЫ

Хиты 90-х
Хиты 2000-х
Хиты 2010-х

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

Хиты 90-х
Хиты 2000-х
Хиты 2010-х

ПОПУЛЯРНЫЕ

Хиты 90-х
Хиты 2000-х
Хиты 2010-х

АЙ-ФРИ ЗВОНКИ

Реалтон, всех форматов

Отправь код на номер 4446

МиниФэт секретарь. С твоим стилем мне понравится. Звоню тебе прямо!
Рит-Визажист. Звоню тебе, чтобы ты была красивой! (подарительно)
Будничная-Уставшая. Звоню тебе, чтобы ты была красивой! (подарительно)
Телефон-ребенок. Не вытаскивай телефон из кармана - Никто не знает! (подарительно)
Звоню от мамы. Это я - твоя мама! Звоню тебе, чтобы ты была красивой! (подарительно)
Звоню от папы. Это я - твой папа! Звоню тебе, чтобы ты была красивой! (подарительно)
Будничная. Звоню тебе, чтобы ты была красивой! (подарительно)
Будничная. Звоню тебе, чтобы ты была красивой! (подарительно)
Будничная. Звоню тебе, чтобы ты была красивой! (подарительно)
Будничная. Звоню тебе, чтобы ты была красивой! (подарительно)
Будничная. Звоню тебе, чтобы ты была красивой! (подарительно)
Будничная. Звоню тебе, чтобы ты была красивой! (подарительно)

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ

Отправь код на номер 4446

Убедись, что твой телефон поддерживает звонки

РЕКОМЕНДУЕМ

Хиты 90-х
Хиты 2000-х
Хиты 2010-х

ПОПУЛЯРНЫЕ

Хиты 90-х
Хиты 2000-х
Хиты 2010-х

ЗАРУБЕЖНЫЕ ХИТЫ

Хиты 90-х
Хиты 2000-х
Хиты 2010-х

ПОПУЛЯРНЫЕ

Хиты 90-х
Хиты 2000-х
Хиты 2010-х

КАРТИНКИ

Отправь код на номер 4445

ЖАКАЖИ
КАРТИНКИ
ВЫБЕРИ
ВТОРУЮ
ПОДАРОК

88940858

АЙ-ФРИ JAVA-ИГРЫ

Отправь код на номер 4449

Вторая игра в подарок!

4670013
4670019
4670012
4670011
4670010
4670009

ЖАРА

Отправь код на номер 4448

4670008
4670007
4670006
4670005
4670004

ХОЧЕШЬ ПОГОРЯЧЕЕ?

Получи сразу запретные картинки(25) видео(18) слайд шоу (13)

Отправь 559 на 4443

FREE

ВСЕ О ЛЮБВИ

Отправляй код на 4446

- 6092 Признаться в любви по-особому
- 6689 Узнай, как влюбить в себя любого
- 6775 Любовные секреты от профессионалов
- 6674 Научись страстно и незабываемо целоваться

ЭКСКЛЮЗИВ ГОВОРЯЩИЙ ТЕЛЕФОН

Отправь код на номер 4447

- 8000663 Агрессивный. У меня нервы-то не резиновые - а ну отвечай на звонок ЖИВОТНОЕ!
- 8000667 Телефон-параноик. Мне кажется, что кто-то постоянно звонит!.. (подозрительно)
- 8000662 Нежный. Солнышко, очень хочу услышать твой голос - поговори же со мной!..
- 8000666 Телефон бредит. Вам звонят камикадзе вселенной.. (несет полный бред!)
- 8000665 Депрессивный телефон. Всё плохо - опять кто-то звонит.. (ноет)
- 8000664 Телефон под допингом. Меня от звонка так колбасит!..

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ/MP3

Для заказа реалтона/MP3 замени X на 5 и отправь код на 4448

Любимые мелодии из этого раздела доступны для заказа реалтона/MP3. Телефонный и интернет-варианты заказа:

- 1-для заказа моно-мелодии Nokia или Samsung,
- 2-для моно-мелодии Siemens,
- 3-для моно-мелодии SonyEricsson,
- 4-для полифонии.

и отправь код на номер 4448

МОБИЛЬНЫЙ ХИТ-ПАРАД

- X8916644 Бьянка. Были танцы
- X8916238 Город 312. Останусь
- X8915893 Фактор 2. Красавица
- X8920131 Терпеева Елена. Солнце
- X8916591 Челси. Самая любимая
- X8916521 DJ Дюджин. Я ненавижу
- X8916598 Лигалайз. Будущие мамы
- X8916471 X-Mode. В мире животных
- X8916341 Т/с "Кадетство". Ранетки
- X8916525 Серега. Возле дома твоего
- X8915726 Айдамир Мулу. Черные глаза
- X8920090 Бьянка. Несчастливая любовь
- X8916461 Тагильков Игорь. Летний дождь
- X8916011 Многоочие. В жизни так бывает
- X8916282 Т/с "Не родись красивой". Вижу тебя
- X8916392 Дикотейга Бавария. Если хочешь нажраться
- X8916238 Задорожная Н. Зачем топтать мою любовь

- К/ф "Любовь-Морковь" Кристина Орбакайте
- Ангел - спаситель мой. Т/с "Врачебная тайна"
- Lessons with no children. К/ф "Мертвые дочери"
- А напоследок я скажу. К/ф "Жестокий романс"
- Госпожа удача. К/ф "Белое солнце пустыни"
- Позвони мне, позвони. К/ф "Карнавал"
- Вальс. "Мой ласковый и нежный зверь"
- Судьба (основная тема). "Бумер-2"
- На пороге неба. К/ф "Волкодас"
- Чудесная страна. К/ф "Жмурки"
- Лебединая. К/ф "Бой с тенью"
- Вне зоны доступа. "Титер FM"
- Осень. К/ф "Жара" Баста
- Тема дороги. "Бумер"
- Мобильник. "Бумер"
- К/ф "Траффики"

Второй MP3 В ПОДАРОК!

ШАНСОН

- X8918558 Мурза
- X8918785 Дюмин А. Пацаны
- X8918848 Крут Михаил. Кресты
- X8920227 Бутырка. Слезы осени
- X8918754 Крут Михаил. Колышки
- X8918887 Бутырка. Запахло весной
- X8918731 Крут Михаил. Владимирский централ

РУССКИЕ ХИТЫ

- X8917572 Reflex. Танцы
- X8917799 Звери. Танцуй
- X8917643 "Бумер 2". Свобода
- X8918102 Скака. Куришь в окошко

- Солженица (Фабрика С). Сердце - магнит
- Пьяные животные. В мире пьяных животных
- Дайнеко Виктория. Я просто сразу от тебя уйду

ЗАРУБЕНЫЕ ХИТЫ

- Levi's Pella DJ Skin mix. Lortuma
- Smooth Criminal. Michael Jackson
- Every Single Day. Benassi Bros
- Satisfaction. Benny Benassi
- Mama Mia In-Grid
- Kylie. Akcent

ПОПУЛЯРНЫЕ

- Леоня Коня. М/ф "Алеша Попович и Тугарин Змей"
- Песенка Мамонтенка. М/ф "Мама для мамонтенка"
- Основная тема. М/ф "Ледниковый период 2"
- Кабы не было зимы. М/ф "Простоквашино"
- Щелкунчик. !!!SUPER!!! Чайковский
- Три белых коня. К/ф "Чародей"
- Лунная соната. Бетховен
- Фламенко. Дидолия

АЙ-ФРИ ЗВОНКИ

ЛУЧШИЕ ЗВОНКИ

- 88919244 Буду есть! (французский, пока ты трубку не возьмишь! (французский))
- 88923653 Мобильный секретарь. С вами очень хотят поговорить... Звоните, пожалуйста!
- 88919352 РТВ-звонок. Звонок, зво-звонок - трубку возьми! (прикольный хит-хоп ритм + секрет)
- 89072987 Будильник-Ужасник. Звонит звонок! Пора в школу, дружок!... Ха-ха-ха-ха! (зловещий смех)
- 88935989 Это твой телефон говорит, эй, хозяин, тебе кто-то звонит, и потом чтобы не говорить...
- 88919393 Телефон-ребенок. Не выплывай телефон из кармана - Написано!! (детским голосом)
- 88920086 Звонок от мамы. Это я - твоя мамуся звонит! Вся я извелась - прямо не могу!
- 88919238 Это хтой-то? Это гдй-то? Это чаво-то? (голосом стухой бабушки)
- 88901895 Будильник. Быстро вставай на работу. Пора бабки зарабатывать!
- 88919346 Блатофон. Хозяин, в натуре, давай отвечать! (в стиле шансона)
- 88919910 Любимый звонит. Любимая моя, возьми трубку!
- 88918846 СМС-Граната. СМС летит! 333333-БУМ!

- 88918636 Пение птиц. Ситуация телефон. Хлопни, трубку возьми! (сбавь звук! 333333)
- 88918656 Милые кошки. Я СЛЮСА - а пригласишь! (сбавь звук! 333333)
- 88918549 Смех бешеной коровы. Трубку возьми! Пабазитить надо! Шепелявый
- 88919168 Сирена воздушной тревоги. Глядя, СМС-очка пришла! Мальчик - даун
- 88919169 Древний телефонный аппарат. Друзья с красивым полка, трубку возьми!
- 88919088 Вставай бабки зарабатывать! Газ. Мю. Тыфу! Дзынь! Пьяный телефон
- 88920227 Робот. Вам звонят (киберголосом) Ваше превосходительство! Звонит-с!
- 88919370 "Секрет" (французский голос) Милая, это я - очень соскучился!
- 88919370 "Секрет" (французский голос) Рыбо мое, тебе сообщение!

Учрежь услышать как звучат голосовые звонки - наведи 0878

АЙ-ФРИ МЕЛОДИИ

Внимание! В коде мелодии обязательно заменить X на цифру: 1 для монофонии Nokia или Samsung, 2 для монофонии Siemens, 3 для монофонии SonyEricsson.

РЕКОМЕНДУЕМ

- X8949292 Usher. Yeah!
- X8949297 Madonna. Sorry
- X8949210 Arash. Boro Boro
- X8949213 50 Cent. Candy Shop
- X8949215 50 Cent. In Da Club
- X8949236 Shakira. La Tortura
- X8949260 Europe. Final Countdown
- X8949271 Juanes. La Camisa Negra
- X8949244 James Last. Одинокий пастух
- X8949225 БандЭрос. Колумбия пикчерз
- X8949314 Билан Дима. Never Let You Go
- X8949594 Т/с "Бандитский Петербург"
- X8949412 Нанси. Дым сигарет с ментолом
- X8949414 Шелер Михаил. За глаза твои карие
- X8949523 Frank Sinatra. Strangers In The Night
- X8949018 Modern Talking. You're My Heart You're My Soul

ЗАРУБЕНЫЕ ФИЛЬМЫ

- X3549574 James Bond 007
- X3549545 "Профессионал"
- X3549542 "Mortal Kombat"
- X3549557 К/ф "Твин-Пикс"
- X3549590 К/ф "Терминатор"
- X3549539 "Красотка". Pretty woman
- X3549447 "Титаник". My Heart Will Go On
- X3549553 "Мадгастар". I Like To Move It
- X3549598 Розовая пантера. Pink Panther (Remix)
- X3549540 "S 1/2 надаль". You can leave your hat on

Промо-код мелодии, прежде чем заказать

КАРТИНКИ

Отправь код на номер 4446

ЗАКАЖИ

КАРТИНКУ

ВЫБЕРИ

ВТОРУЮ

ПОДАРОК



88940858



88941033



88941488



88940912



88941316



88941283



88940888



88941099



88941283

НОВИНКИ

- Jump. Madonna X3549649
- Я лечу. Валерия X3549684
- Fengalicious. Fergie X3549856
- Hips Don't Lie. Shakira feat Wyclef Jean X3549638
- Клубная зона. Карина/Доминик Дюкорер X3549660
- What a minute. Justin Timberlake X3550100
- Wait a minute. Pussycat Dolls feat Timbaland X3549922
- Невозможное возможно. Билан Дима X3549845
- Холодно в городе. Пугачева Алла X3549747
- Знаешь ли ты. Майли Саймон X3550102
- Proper education. Eric Prydz X3550231
- Say it right. Nelly Furtado X3550228
- Sexyback. Justin Timberlake X3549644
- Glamorous. Fergie/Ludacris X3550225
- Relax, take it easy. Mika X3550220
- Chori Chori. Arash/Anela X3549639
- Buttons. Pussycat Dolls X3549666
- Цветок и нож. Виа Гра X3549745
- Самое главное. Аncy X3550164
- Grace Kelly. Mika X3550226
- Отпускаю. Максим X3549674
- Жизнь. Лигалайз X3549665

НАШИ ХИТЫ

- Аэропорты. Агутин Леонид/Пресняков Владимир X3549631
- Так устроен этот мир (Never...). Билан Дима X3549601
- Shattered Dreams. Лазарев Сергей X3550103
- Малинки. Дискотека Авария/Фриска X3549610
- Это была любовь. Билан Дима X3549622
- Белые розы. Ласковый май X3549576
- Полночь его на... Полита X3549595
- Нежность. Максим X3549605
- Л.М.Л. Виа Гра X3549628
- Маки. Чили X3550208

ХОЧЕШЬ ПОГОРЯЧЕ

Получи сразу запретные

картинки(25) видео(18)

слайд шоу (13)

Отправь ERO1 на 100

ЗВОНИ

0878

Отправь код на номер 4446

Получи сразу запретные картинки(25) видео(18) слайд шоу (13)

Отправь ERO1 на 4161

Отправь код на номер 4446

Jump Madonna X3549649
Я лечу Валерия X3549684
Fergacious Fergie X3549856
Shakira feat Wyclef Jean X3549638
Карина Доминик Джокер X3549660
Cat Dolls feat Timbaland X3549922
возможно. Билан Дима X3549645
gorode. Пугачева Алла X3549747
er education. Eric Prydz X3550231
ay it right Nelly Furtado X3550228
ack Justin Timberlake X3549644
orous Fergie/Ludacris X3550220
alax, take it easy. Mika X3550225
in Chon Arash/Aneela X3549639
lans. Pussycat Dolls X3549666
еток и ног. Виа Гра X3549745
амле главное. Алицу X3550164
Grace Kelly. Мика X3550226
Отпускаю. Максим X3549674
Жизнь. Лигалайс X3549665

НАШИ ХИТЫ

Билан Дима X3549601
Авария Фриске X3549610
ов. Билан Дима X3549622
Пугачева Алла X3549747
Лигалайс X3549665
Максим X3549674
Виа Гра X3549745

КАРТИНКИ Отправь код на номер 4446

ЗАКАЖИ КАРТИНКУ ВЫБЕРИ ВТОРУЮ В ПОДАРОК

88940858

88941033

88941488

88940912

88941316

88941283

88940887

88941099

88941269

АЙ-ФРИ JAVA-ИГРЫ Отправь код на номер 4449

Вторая игра в подарок!

4670013 Мой девушка Оливия
4670020
Эта прекрасная подруга...
Заведи ее, она сделает все сама...

4670019 НЕВАЛЯШКА
Брось вызов титанам бокса, докажи, что ты лучший. Множество соперников будут стоять на пути, но никто не сможет помешать...

4670012 ПЛЯННЫЙ БУМ
Не успел ты прибыть на море, как оказалось, что все места на берегу уже заняты. Способ устроиться - это передвинуть соседей.

4670011 ЧЕЛОВЕК-ПАУК 3: ПРАГ В ОТРАЖЕНИИ
Останови Зеленого Гоблина и Песочного человека, а также верни Человека-Паука его привычный образ!

4670008 ЖАРА
Тимати, Артур, Аленей, Костя и, конечно же, Дени попадают историю. Сценарий и режиссер - Дени могут помешать им.

4670007 УПАКЕТТО НОВЫЙ ГОД
Игра по мотивам известного мультсериала UlaNetto теперь и у вас в телефоне! Здесь все любимые персонажи!

4670006 КТО ХОЧЕТ СТАТЬ МИЛЛИОНЕРОМ? ЧАСТЬ 2
Это идеальная игра, в которую можно играть в любом месте и в любое время. (C) 2005 Celador International Ltd

4670005 ПИСАЮЩИЙ МАЛЬЧИК
Цель игры - попасть струей в унитаз. В игре имеется несколько уровней с различными типами унитазов и писсуаров.

4670004 ХОККЕЙНЫЕ СТРАСТИ БЕЗ БИЛЛИИ 2
Новый выпуск безумно популярного аркаоида. Неся несколько уровней с различными типами унитазов и писсуаров.

УПАСТЬ ЗА 60 СЕКУНД

4670013 Этот уникальный проект на стыке стратегии и головоломки раскрывает перед жаждущими все реалии преступного мира.

4670010 ОБИТЕЛЬ ЗЛА
Вы в главной роли, у вас в руках ствол с обложкой патрона и куча зомби вокруг, которые норовят откусить от вас сочные куски.

4670009 ЧМ ПО ХОККЕЮ 2007
Начался чемпионат мира по хоккею 2007. Задача - выбрать команду и доказать, что именно она достойна титула чемпиона!

ХОЧЕШЬ ПОГОРЯЧЕЕ?

Получи сразу запретные картинки(25) видео(18) слайд шоу (13)

Отправь ERO1 на 4161

Получи в подарок самый полный каталог лучших игр и слайд-шоу. Отправь 559 на 4443

Подробная инструкция, стоимость услуг, информация о лицензиях, список поддерживаемых моделей и полный каталог - на www.i-free.ru или i-free.ru. Служба поддержки: support@i-free.ru. Россия: (044) 239 23 23. Стоимость запроса на номер 4443 составляет \$0,15, на 4444 - \$0,30, на 4445 - \$0,60, на 4446 - \$0,99 (аб. МегаФон - 27 руб., аб. МТС - 29 руб.), на 4447 - \$1,3, на 4448 - \$2 (аб. МегаФон - 50 руб., аб. МТС - 52 руб.), на 4449 - \$3 (аб. МегаФон - 120 руб., аб. МТС - 86 руб.), на 4161 - \$4,75 (аб. МегаФон - 143 руб., аб. МТС - 137 руб.), стоимость минуты звонка на номера 0836, 0878 составляет \$0,99, на номер 1242 - \$0,17 по курсу ЦБ РФ без учета НДС. Точную стоимость запроса в рублях вы можете узнать в справочной службе вашего оператора. Для заказа полифонических мелодий, звуков, картинок, доступа в каталог необходимо иметь возможность Вспомогательный номер вам придет wap-ссылка, перейдите по ней и получите ваш заказ. Отправляя заказ, вы даете согласие на получение дополнительной информации об услугах Ай-фри. Гарантированный срок действия тарифов и кодировки 3 месяца с момента выхода информации. (c) EMI Music Publishing Ltd / ЗАО «С.Б.А. Музыка Пабблишинг», (p) EMI Records Limited, (c) ООО «Музыкальное издательство Свит Ойли Музыка»

На правах рекламы

МАСТОПАТИЯ: ПРИЧИНЫ, СЛЕДСТВИЯ, ЛЕЧЕНИЕ

Как показывают проведенные опросы, большинство женщин, страдающих мастопатией, при одном упоминании о маммологическом обследовании впадают в панику. Между тем только некоторые формы мастопатии - при определенном стечении обстоятельств - грозят перейти в рак молочной железы. Так или иначе, примерно у семидесяти процентов женщин рано или поздно выявляется этот недуг.

представляющих опасности для здоровья. Также должно настоятельно рекомендовать постоянное, независимое от менструального цикла, уплотнение определенного участка молочной железы.

Самый достоверный метод обследования - маммография. Женщины после тридцати лет должны хотя бы раз в году проходить эту процедуру, а после пятидесяти - раз в два года. В возрасте до тридцати лет (как рожающим, так и нерожающим) для получения более полной информации о состоянии молочных желез маммологи советуют пройти ультразвуковое обследование. Так как мастопатия не болезнь, а только неблагоприятный фон для развития заболеваний молочной железы, в первую очередь необходимы профилактика и лечение тех недугов, которые являются причиной мастопатии.

Для профилактики мастопатии очень важно, чтобы печень функционировала нормально. Для этого можно рекомендовать витаминные комплексы, включающие витамины А, В, Е. Так как йод способствует сбалансированной работе эндокринной системы, в рацион нужно включать содержащие его продукты, - йодированную соль, йодированный хлеб, а также много морепродуктов. Благоприятно влияют на организм йодосодержащие биодобавки - сплат, спирулина. Однако следите за тем, чтобы в их составе отсутствовали гормональные добавки. Некоторые специалисты считают, что раннее применение гормональных контрацептивов способствует возникновению мастопатии. Они ссылаются на то, что, согласно проведенным недавно в Канаде исследованиям, мастопатию и рак молочной железы чаще обнару-

РЕЦЕПТЫ ФИТОТЕРАПИИ

В качестве общеукрепляющего средства рекомендуется пить без дозировки свежий березовый сок или настой березового гриба чаги до 3 стаканов в день дробными порциями (в аптеке продается готовый препарат из чаги под названием "Бифунгин").

Из наружных средств применяют втирания травы болиголова (спиртовая или водочная настойка болиголова пятнистого в соотношении 1:10, настаивать 7 дней, прополисовую мазь ("Пропоцеум"), мазь из чистотела (порошок травы чистотела пополам с вазелином или 1 часть свежего чистотела и 4 части вазелина), мазь из порошка корневища окопника (1 часть лекарственного и 4 части любого несоленого жира), смазывания свежим соком травы заячьей капусты, а также настои и отвары по следующим рецептам:

1. Трава заячьей капусты - 2 ст. л. заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить и использовать для примочек.

2. Трава репешка обыкновенного - 4 ст. л. на стакан воды, кипятить 10 мин, настаивать 20 мин, процедить и использовать для примочек.

Внутрь можно принимать по 50 капель календулы (готовая аптечная настойка) 3 раза в день перед едой, а также следующие настои:

1. Соцветия пижмы - 4 ст. л. заварить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, хранить в холодильнике не более 2 суток. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день перед едой.

2. Корневище арники горной (50 г), трава чистотела большого (50 г) - 1 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка, настаивать 8 часов, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 мин до еды.

3. Корни чернышника измельченные - 2 ст. л. залить стаканом воды, кипятить до испарения половины влаги, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

4. Корни лопуха большого натертые - 100 г смешать со 100 г несоленого сливочного масла, прокипятить, затем добавить желток куриного яйца и тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 10-15 мин до еды.

5. Свежевыжатый сок из травы дурнишника обыкновенного смешать пополам с кипяченой водой и пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

6. Корень хрена измельченный - 10 г залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6-8 часов, процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.



Мастопатия - это дисгормональный гиперпластический процесс в тканях молочной железы, иначе говоря, результат ненормального соотношения эпителиальной и соединительной тканей, - говорит маммолог-рентгенолог Московского городского маммологического диспансера и поликлиники № 6 Суламифь Анастольевна ЮКИЛЕВИЧ.

- Сразу хотелось бы отметить, что внимание онкологов к мастопатии объясняется прежде всего тем, что это предопухольный процесс, на фоне которого возможно развитие рака молочных желез, а также фиброаденом и кист.

Причин возникновения мастопатии немало. Одна из них - заболевание нервной системы: невроз, продолжительные стрессовые состояния. Кстати, постоянная сексуальная неудовлетворенность тоже может спровоцировать неблагоприятное течение мастопатии.

Другая причина нам, женщинам, также хорошо известна. Это нарушение работы репродуктивной системы, а именно: частые аборт, поздние роды, нередко отказ от кормления ребенка грудью. Воспалительные заболевания половых органов, переходящие в хроническую стадию, тоже вносят свою лепту в развитие мастопатии. Факторами риска могут стать заболевания печени и особенно эндокринной системы, в частности щитовидной железы. Одна из форм мастопатии - дисгормональная дисплазия - связана с недостатком выработки гормонов яичниками. Когда речь идет о мастопатии, как и в случае рака молочных

желез, специалисты всегда интересуются наличием этих заболеваний у ближайших родственников по женской линии. Однако сразу отметим, что в данном случае происходит не прямая генетическая передача недуга, а наследуется ген неполноценности тканей молочных желез, которые при неблагоприятном стечении обстоятельств могут перерасти в опухоль.

Одним из типичных признаков мастопатии считается набухание и боли молочных желез до начала менструации, которые во время "критических дней" исчезают и снова появляются через 10 - 12 дней после цикла. Стоит отметить, однако, что причиной болей в молочных железах может быть остеохондроз, а также межреберная невралгия. Нередко боли ощущают девочки-подростки в период развития молочных желез.

Когда молочные железы набухают, чаще всего в верхних наружных квадрантах груди прощупываются болезненные уплотнения. Их можно обнаружить при самостоятельном обследовании. Для этого нужно регулярно на 6-12-й день от начала менструации встать перед зеркалом в хорошо освещенном помещении, поднять руки вверх и внимательно осмотреть грудь: нет ли деформации молочных желез, симметричны ли они, не появляются ли выделения при сжатии сосков. Вас должны насторожить прозрачные, как вода, или кровянистые выделения. Мутные, желтоватые или липкие, как молоко, выделения говорят о некоторых гормональных изменениях, чаще всего не

влияют на организм йодосодержащих биодобавки - сплат, спинулина. Однако следите за тем, чтобы в их составе отсутствовали гормональные добавки. Некоторые специалисты считают, что раннее применение гормональных контрацептивов способствует возникновению мастопатии. Они ссылаются на то, что, согласно проведенным недавно в Канаде исследованиям, мастопатию и рак молочных желез чаще обнаруживают у тех женщин, которые рано начали пользоваться контрацептивами.

При мастопатии очень эффективен сбор лечебных трав - **пустырника, зверобоя, корня валерианы, ромашки, череды, календулы** и, наконец, **подорожника** - который уменьшает боль. Все перечисленные травы взять в равных количествах. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка и кипятить в водяной бане 10 мин. Пить в два приема до еды. Сбор надо пить два месяца, потом сделать перерыв в один месяц. Повторить этот курс в течение года.

Можно пользоваться и следующим рецептом: 1 ст.л. мочегонной травы на стакан кипятка. Кипятить в водяной бане 10 мин, пить два раза в день в течение 10 дней перед менструацией.

Мочегонные сборы помогают снять отеки и способствуют выведению воды из клеток тканей молочных желез. Ведь в определенный период цикла клетки набирают воду, и болевые ощущения появляются из-за ее избытка.

О пользе морковного и свекольного сока мы знаем уже давно. Так что надо не лениться и почаще их пить. При болях хорошо помогает капустный лист: перед сном просто положите его в бюстгалтер. Маммологи советуют воздержаться от такой стимулирующей процедуры, как иглоукалывание. Ни в коем случае нельзя загорать, сидеть в парилке. Вообще тепловых физиотерапевтических процедур лучше избегать.

Значительно полезнее каждый день делать легкий массаж груди и побольше заниматься физкультурой.

Записала А. ОГАНЕСОВА.
«Помоги себе сам».

15 мин до еды.
5. Свежевыжатый сок из травы дурнишника обыкновенного смешать пополам с кипяченой водой и пить по 1 ч. л. 3 раза в день. Измельченный - 10 г залить стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6-8 часов, процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

7. Водочная настойка корневищ марьяны корня - 50 г на 0,5 л водки настаивать 7 дней. Принимать по 1 ч. л. на 1/4 стакана воды 3 раза в день перед едой.

Материал подготовила М. ЛАВДОВСКАЯ.
«Помоги себе сам».

БАРБИ МОГЛА БЫ ЗАКАТИТЬ ИСТЕРИКУ...

АМЕРИКАНСКОЕ психоанализики, работающие с полными людьми, страдающими безмерным аппетитом, считают, что ожорство берет свое начало из раннего детства. Дети, испытывающие нехватку любви и заботы, подрастая, имеют большую склонность к повышенному аппетиту и, следовательно, к полноте. Пища подсознательно воспринимается ими как источник насыщения не только органов пищеварения, но и обездоленной души. Тут уж сиди не сиди на диете, а проблема никуда не денется. Более того, воздержание от пищи может привести к тяжелым депрессиям. Так что, возможно, вместо того чтобы мучить себя сомнительными пилюлями, посоветуйтесь с психологом.

В стремлении изменить свою внешность есть еще один немаловажный нюанс - каждому конституционному типу свойственны определенные психологические качества. Сейчас в моде длинноногие узкобедрые красавицы с тонкими щиколот-

ками, такая девушка-подросток. Бесспорно, на такой фигуре любое платье будет сидеть безупречно, подчеркивая ее хрупкость. Однако мало кому известно, что данному типу женщин соответствует не самый приятный психотип. Очень часто это истерическая личность. Зигмунд Фрейд еще в конце прошлого века предсказал, что истерия станет бичом XX века. И оказался прав. Этот психотип прививается, воспитывается, культивируется с детства. Кукла Барби - ярчайший представитель истероидного конституционного и психологического типа - первый объект, которому девочка стремится подражать. А вот толстушек от природы отличает покладистость, жизнерадостность и веселость нрава. Так что, прежде чем менять свое тело, хорошенько подумайте, хотите ли вы, чтобы у вас вместе с фигурой неожиданно изменился и характер?

Георгий АЛЕКСАНДРОВ.
«Советская Белоруссия».

ПЕТРУШКА - «КАМЕНЬ» ЗДОРОВЬЯ

«Слышала, что петрушка особенно ценилась нашими предками. А Петр - это ведь значит камень... Есть ли тут какая-то взаимосвязь?»

Анна Говорова, Луховицы, Московская область».

Н АША читательница продемонстрировала завидную эрудицию. Действительно, петрушка этимологически тесно связана со словом «камень». Если буквально, то петрушка - это «петроселиум», то есть «растущее на камне». Так называли растение жители Эллады и Рима за неприхотливость. А вот поляки, впоследствии сохранившие старинный корень «петр»,

стали ласково называть растение петрушкой. Чем же столь полезно оно? Прежде всего корни и листья петрушки содержат сложное эфирное вещество, которое, собственно, придает растению неповторимый запах. Оно прекрасно лечит желчнокаменные болезни, различные заболевания почек, отеки сердечного происхождения, простатиты, расстройства менструального цикла, пищеварения. Кроме того, в петрушке есть каротин, витамины С, В₁, РР, апиол, меристицин и другие редкие и весьма драгоценные для человеческого организма вещества. Употребляется растение даже при глазных бо-

лезнях - его соком глаза промывают.

Свежие листья петрушки прикладывают к местам укусов комаров, пчел, а ее соком пополам с лимоном отбеливают лицо при загаре. Великолепны напитки с использованием петрушки. Вот несколько рецептов таковых:

Напиток «Тройка»: отжать сок из свеклы, яблок, моркови. Посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Напиток «Петрушка»: смешать 50 г сока петрушки и 100 г молока с яичным желтком. Добавить сок лимона.

Напиток «Фантазия»: столовую ложку фасоли растереть с 2 столовыми ложками томатного сока, ложкой кефира. Добавить ваниль и немного петрушки.

Напиток «Осенний»: сок из 0,5 кг моркови, 250 г петрушки, 30 г сельдерея соединить со свекольным квасом, приправить солью, сахаром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

«Российские вести».

ЕШЬТЕ САЛАТ И ЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ЦЕЗАРЕМ

Ц ЕЛИТЕЛЬНЫЕ свойства салата ценили еще в Древней Греции и Древнем Риме. От нервного истощения и бессонницы лечил себя салатом Цезарь. Современные ученые нашли в салате медь, способствующую нормализации процессов возбуждения, а также большое количество рутина, укрепляющего стенки кровеносных сосудов, защищая их от развития атеросклероза, а также выводящего излишки холестерина, нормализуя его обмен в организме.

Салат богат каротином, аскорбиновой и фолиевой кислотами, а также витаминами группы В, Е. Помимо этого, он содержит ряд ценных микроэлементов, таких как калий и железо, также много в нем хлорофилла. Последний по своему строению близок к гемоглобину крови, поэтому стимулирует образование эритроцитов и гемоглобина. Экспериментально доказано, что хлорофилл помогает организму восстанавливаться после лучевой терапии.

В тибетской медицине о салате сказано, что он открывает все протоки в печени, почках, селезенке, щитовидной и поджелудочной железах. Поэтому сезон салата просто необходимо использовать для рассасывания, дробления и выведе-

ния камней из почек, печени, мочевого и желчного пузыря. Это прекрасное желче- и мочегонное средство. Быстро сходят отеки, исчезает одышка. Уникальные комплексы из йода, серы, меди дают возможность нормализовать работу щитовидной и поджелудочной желез. Особенно эффективно лечение сахарного диабета (для снижения дозы инсулина или таблеток) при ожирении и нарушении обменных процессов. Благодаря салату происходит снижение массы тела за 3 - 5 недель до 8-10 килограммов; нормализуется работа кишечника, уходит гастрит, налаживается кислотность. Салат всегда должен быть свежим. В таком виде он оказывает наибольшее освежающее и ободряющее действие на организм. Это действие в немалой степени связано с наличием лимонной кислоты, которая содержится в млечном соке, имеющемся в больших количествах в жилках листьев.

И, наконец, немаловажное свойство зеленого овоща открыл Авиценна - «возбуждающий любовь».

Светлана ИЛЬИНА.
«Советская Белоруссия».

РАДОСТЬ ЛУКОВАЯ НУ И ЧТО, ЧТО ПАХНЕТ!

КАК уберечься от гриппа и простуды? Очень просто: надо почистить одну среднего размера луковицу обыкновенного репчатого лука, разрезать ее пополам, обе половинки посыпать крупной солью и съесть сначала одну половинку, затем, переждав 5 - 10 минут, вторую. Причем учтите, что

горячими - сколько выдержите. Только потом, само собой, хорошенько укутайтесь.

Перед сном сварите столько же луковиц и тоже съешьте, только на этот раз половинки луковиц обильно намажьте медом и залейте все горячим молоком.

Если на следующий день не выздоровеете, повторите всю

НЕЗАПАМЯТНЫХ времен люди употребляли чеснок как профилактическое средство от многих, в первую очередь простудных, заболеваний. Но механизм его действия был неизвестен. Раскрыть его удалось доктору Дэвиду Мирельману из Института медицины в Иерусалиме. Ученый установил, что это растение чрезвычайно богато аллицином - особым веществом, которое буквально пожирает огромное количество болезнетворных микробов в

помимо профилактики коварной простуды чеснок эффективно борется и с заболеваниями желчных протоков и дизентерией. Поэтому иностранный врач настоятельно рекомендует всем и каждому ввести в свой ежедневный рацион питания 10 - 15 граммов чеснока. Для тех же, кто считает, что уникальная овощная культура вредит слизистой оболочке желудка, вызывая в нем жжение, приводим слова доктора Мирельмана: «Жжение мы ощущаем только во рту. В

РАДОСТЬ ЛУКОВАЯ НУ И ЧТО, ЧТО ПАХНЕТ!

КАК уберечься от гриппа и простуды? Очень просто: надо почистить одну среднего размера луковицу обыкновенного репчатого лука, разрезать ее пополам, обе половинки посыпать крупной солью и съесть сначала одну половинку, затем, переждав 5 - 10 минут, - вторую. Причем учтите, что нужно есть лук без хлеба, не запивая ничем и тщательно разжевывая. Очень помогает! Запах, конечно, для окружающих не из приятных, но здоровье-то дороже! Но этот способ - профилактический. Что же делать, если все-таки простуда одолела? Во-первых, лук, как сказано выше, все равно есть, только не сразу! Одну половину утром, вторую - вечером. Во-вторых, надо сварить пять-семь луковиц (не чистя, прямо с кожурой), разрезать их пополам и приложить еще горячие луковицы (чем горячее - тем лучше) к груди и горлу, хорошо укрыться, полежать так час-два. В-третьих, очистите еще пять-семь луковиц, сварите в воде без соли (только без соли!) и в обед, минут за пять-десять до принятия пищи, съешьте все, сколько сварили (опять же съесть тоже надо без соли). Постарайтесь есть их максимально

горячими - сколько выдержите. Только потом, само собой, хорошенько укутайтесь.

Перед сном сварите столько же луковиц и тоже съешьте, только на этот раз половинки луковиц обильно намажьте медом и залейте все горячим молоком.

Если на следующий день не выздоровеете, повторите всю процедуру еще, только на этот раз луковицы отваривайте не в воде, а в молоке. Даже сильная простуда сходит на нет за два-три дня такого лечения.

Все те дни, пока идет процедура, нужно по несколько раз в день (чем чаще - тем лучше) натирать ступни сырым репчатым луком. Если простуда сопровождается головной болью, то можно натирать и виски, хуже не будет. Ведь недаром же в народе говорят: «Лук - от семи недуг».

С НЕЗАПАМЯТНЫХ времен люди употребляли чеснок как профилактическое средство от многих, в первую очередь простудных, заболеваний. Но механизм его действия был неизвестен. Раскрыть его удалось доктору Давиду Мирельману из Института медицины в Иерусалиме. Ученый установил, что это растение чрезвычайно богато аллицином - особым веществом, которое буквально пожирает огромное количество болезнетворных микробов в организме человека. Чеснок полностью нейтрализует так называемые «свободные молекулы» - основной источник постоянной инфекции. Но

помимо профилактики коварной простуды чеснок эффективно борется и с заболеваниями желчных протоков и дизентерией. Поэтому иностранный врач настоятельно рекомендует всем и каждому внести в свой ежедневный рацион питания 10 - 15 граммов чеснока. Для тех же, кто считает, что уникальная овощная культура вредит слизистой оболочке желудка, вызывая в нем жжение, приводим слова доктора Мирельмана: «Жжение мы ощущаем только во рту. В желудке особые ферменты быстро нейтрализуют это его свойство. Так что чеснок могут есть даже язвенники».

Чеснок и лимон повышают тонус

Чеснок (зубчики) - 400 г, лимоны (плоды) - 24 шт. Чеснок очищают, моют, натирают на терке. Выжимают сок из 24 лимонов, смешивают с чесноком, помещают в стеклянную банку и завязывают горлышко марлей. Принимают 1 раз в день по 2 чайн. ложки, разводя смесь в стакане кипяченой воды. Средство улучшает самочувствие и повышает работоспособность.

Боярышник поможет

при климаксе

Сок из свежих цветков боярышника смешивают с двойным количеством 90-процентного спирта, настаивают 15 дней и фильтруют. Принимают по 40 капель 3 раза в день. Другой рецепт: 5 г цветков заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/2 стакана настоя 2 - 3 раза в день за 30 мин до еды.

Эвкалипт борется с ожогами

10 г листьев эвкалипта заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Применяют наружно в виде примочек при ожогах.

Омолаживающая настойка из розмарина

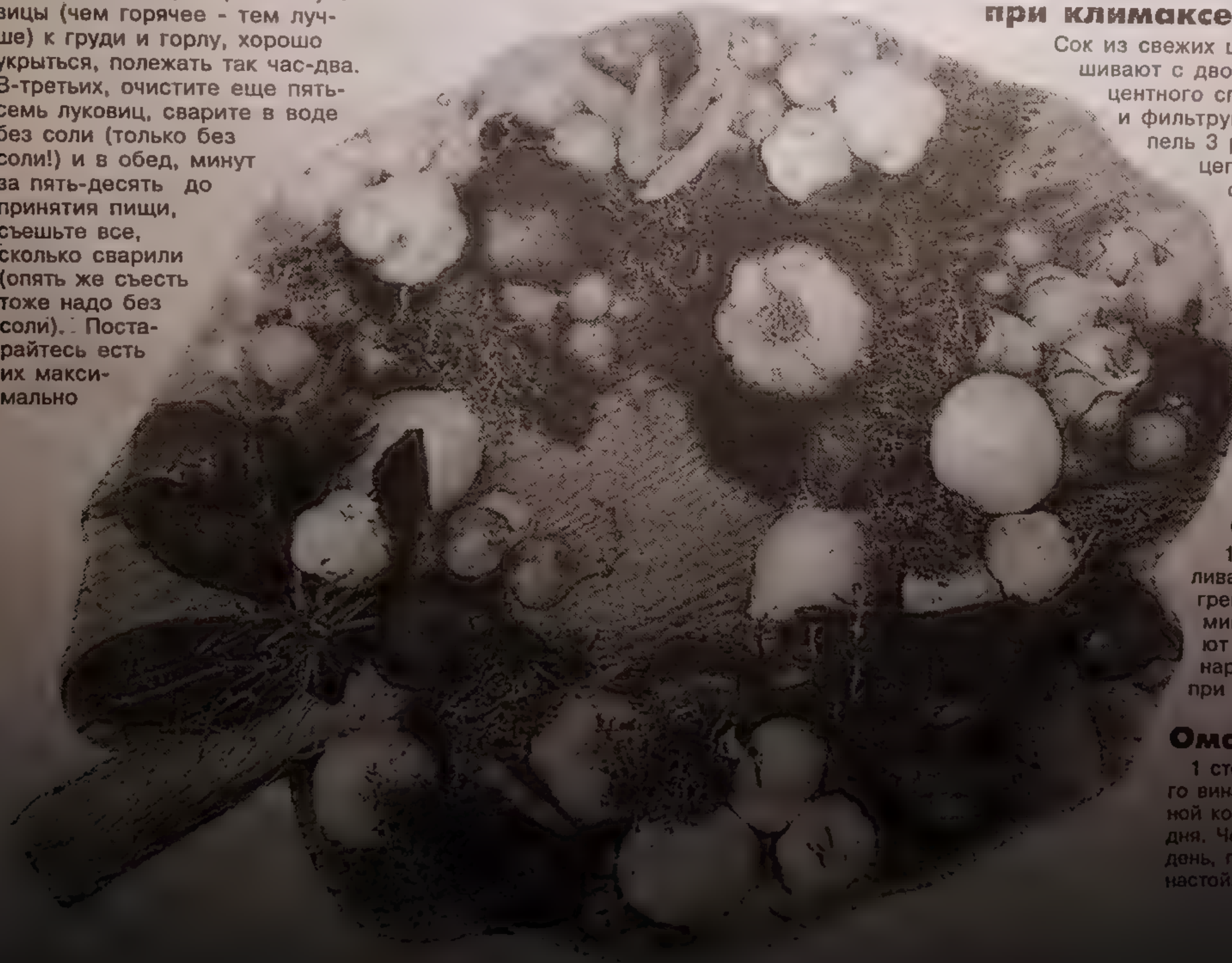
1 стол. ложку цветков розмарина заливают стаканом сухого красного вина (для нормальной кожи) или 40-процентного спирта (для жирной кожи). Бутылку с настойкой хорошенько встряхивают каждые два дня. Через шесть недель раствор процеживают, применяют 2 раза в день, постукивая кожу лица и шеи ватным тампоном, смоченным в настойке. Это придает коже упругость и разглаживает морщины.

ЛИПОВЫЙ ЦВЕТ

ОДИН из наиболее частых диагнозов, устанавливаемых врачами, - острое респираторное заболевание. Во время болезни появляется насморк, повышается температура, закладывает нос. В этих случаях нередко прибегают и к помощи лекарственных растений, например, к цветкам липы, или, как обычно говорят, липовому цветку. Применяют настой из липового цвета. Две столовые ложки измельченных цветков заливают двумя стаканами крутого кипятка, не кипятят, настаивают 20 - 30 минут. Принимают до еды по полстакана 3 - 4 раза в день или столовыми ложками через два часа. Лучше принимать настой на ночь с медом по вкусу.

Отвар липовых цветков готовят из расчета 3 - 4 столовых ложки на два стакана воды комнатной температуры, доводят до кипения, кипятят 10 - 15 минут, процеживают и пьют по полстакана, по стакану на ночь. Вместе с потом выделяются различные шлаки, понижается температура. Иногда в отвар или настой добавляют молоко и пьют по стакану или полтора на ночь.

«Слово Кыргызстана».



С БРОНХИТОМ ПО ЖИЗНИ

ЧТО такое бронхит, знают практически все. Но самое интересное, что представляют эту болезнь все по-разному. Знания о ней обычно окрашены в личностные тона. Для многих бронхит - это детство, зима, катание на санках, кашель и температура. Такой бронхит занимает место где-то между обыкновенной простудой и воспалением легких. Для курильщика бронхит - это тяжелое утро, начинающееся приступом мучительного кашля. Для обозначения таких состояний медики даже придумали специальный термин "бронхит курильщика".

Есть еще несколько бронхитов. Самый тяжелый ассоциируется с удушьем. Сначала нехватка воздуха бывает приступообразной, потом постоянной. Такой бронхит медики называют обструктивным, по-русски это значит закупоривающим - болезнь перекрывает часть просвета бронхов. Дальше все понятно - кислорода через бронхи проходит недостаточно, мучает удушье. Очень похожее состояние бывает при бронхиальной астме.

Вообще отношения между астмой и бронхитом очень тесные. Астма обычно приводит и к хроническому бронхиту. С другой стороны, есть даже астматических бронхит, когда тоже происходит спазм бронхов, который закрывает путь воздуху. И в некоторых случаях медики не могут четко провести грань между бронхиальной астмой и бронхитом. Спасает только то, что лечение этих болезней очень схоже.

Но обратите внимание: все эти разные бронхиты могут быть у одного человека. На каждом этапе жизни свой бронхит. В детстве - после катания на санках, потом - на фоне злостного курения, а в зрелом возрасте - тяжелый бронхит с одышкой, инвалидность и... самые печальные последствия.

К счастью, такая судьба ждет не каж-

дого простудившегося ребенка. Но уже в детстве можно увидеть признаки, которые предсказывают тяжелое хроническое течение бронхита. Например, родителям стоит потренироваться, если с октября до мая ребенок часто болеет простудными заболеваниями. Нередко они затягиваются, переходят в бронхит с мокротой. Особенно плохо, если обострения бронхита сопровождаются одышкой, свистящим дыханием. Все эти признаки говорят о том, что описанный выше печальный прогноз вполне реален. Чтобы не допустить развития событий по такому сценарию, нужно вмешательство родителей. Неплохо, если ребенок каждое лето будет отдыхать на море. И наоборот, стоит избегать регионов, где воздух сухой или пыльный, где неблагоприятно с экологией. Особенно опасно там, где воздух «заражен» окислами серы, продуктами неполного сгорания угля, нефти, газа. Так что, если недалеко от деревни бабушки стоит промышленный гигант, ТЭЦ или еще нечто с дымящими трубами, не стоит забрасывать к ней чадо на все лето. Здоровья ему это не прибавит.

Конечно, ребенка нужно закалять. Но вспоминать об этом нужно не с начала сезона простуд, а еще летом. И не стоит обливать его холодной водой. Все нужно делать очень постепенно, и лучше начать процесс закаливания еще на берегу моря.

Согласно медицинской статистике, табак является главным фактором риска в развитии хронического бронхита. Если у ребенка слабые бронхи, курение станет для него катастрофой. Отвращение к табаку нужно воспитывать с самого раннего детства. Очень важно для этого поведение родителей, если они дымят на пару, прогноз очень плохой. В подростковом возрасте табак пробуют практически поголовно, но курильщиками становятся далеко не все. Некоторых спаса-

ет первое знакомство с сигаретой, во время которого многие перебирают дозу. Накурившись до одури, тошноты и рвоты, многие подростки зарабатывают «иммунитеты к табаку». При предрасположенности к бронхиту это не очень плохой вариант развития событий.

Если частые простуды, сопровождающиеся обострением бронхита, сохраняются, нужно активное сопротивление болезни. Специализированные курорты, наблюдение у врача. И, что очень важно, внимательное отношение к любой простуде, даже пустяковой. Переносить ее на ногах не стоит. Обязательно лечение доводить до конца. А в некоторых случаях не надо бояться и антибиотиков. Они способны нанести серьезный удар при обострении бронхита. Травками тоже брезговать не стоит, но надо отдавать себе отчет, что в лечении этой болезни они играют не главную роль. Как правило, используют сборы, которые помогают отхождению мокроты. Если их силы не хватает, мокрота отходит плохо, ни в коем случае не игнорируйте лекарства. Мокроту нужно во что бы то ни стало сделать жидкой, чтобы она легко откашливалась. Дело в том, что мокроту очень любят бактерии, на ней они растут, как на дрожжах.

При слабых бронхах не стоит переохлаждать голову. А мокрые, холодные ноги - это верный путь к простуде. Поэтому не забывайте сушить обувь с вечера. Этот банальный совет убережет вас от многих обострений бронхита, ведь на ногах огромное количество активных точек, активизирующих защитные силы организма. Холод и влага не лучшие условия для них.

У взрослого человека бремя защиты от хронического бронхита ложится на плечи самого больного. К выбору работы надо относиться так же серьезно, как к выбору вредных привычек. Если



на рабочем месте обеспечены пыль, загазованность, влага, холод, то тяжелого бронхита не избежать. Экологически чистая работа предпочтительнее. Сгодится и кабинетная, если коллеги не чадят на рабочем месте, а обстановка лишена мебели из дешевого ДСП и пластмассовой отделки, которые пахнут формальдегидом и прочими летучими раздражителями. Конечно, не стоит забывать и о вентиляции помещения.

Естественно, все эти правила относятся и к домашнему очагу. Меньше пластмассы и больше дерева должно быть и дома. Особенно следите за влажностью воздуха. Если он сушит горло, бронхам тоже не хватает влаги. Такая «усушка» способствует обострению бронхита. Иногда для борьбы с ней нужно создавать искусственные источники влажных паров. Сделать их не сложно — тазик с водой под кроватью или банка на батарее. Выбирая местожительство, нужно руководствоваться не соображениями престижа, а заботой о слабых бронхах. Не забывайте, что, чем реже бронхит обостряется, тем медленнее темпы развития болезни. Поэтому старайтесь избегать простуд всеми возможными способами. А во время эпидемий гриппа не забывайте о профилактике.

ПЕРХОТЬ НА ГОЛОВЕ? ЛЕЧИТЕ ЖЕЛУДОК

РЕКЛАМА прочно внедрила

лезы. Нередко себорея возни-

нает усиленно размножаться

прочая нечисть чувствуют себя уютно в кислой среде. Не самое полезное влияние хлорированной воды компенсируется вашим хорошим настроением. Ведь человек, который постоянно комплексует по поводу своей неряшливой шевелюры, не может быть

ПОРА

ПРОЧИСТИТЬ УШИ

ВЫ СТАЛИ плохо слышать? Все чаще приходится спрашивать, попадать впро-

ПЕРХОТЬ НА ГОЛОВЕ? ЛЕЧИТЕ ЖЕЛУДОК

РЕКЛАМА прочно внедрила в наши головы заблуждение, что от перхоти избавиться легко. Достаточно пару раз помыть голову косметическим шампунем. Чушь!

Себорея — это нарушение салоотделения кожи и следствие каких-то неполадок во внутренних органах. Банальная перхоть может иметь самые серьезные первопричины. Это прежде всего желудочно-кишечные заболевания (гастрит, энтерит, дисбактериоз и др.), эндокринные расстройства, нарушение функций щитовидной же-

лезы. Нередко себорея возникает после стрессов и затяжных депрессий, при повышенной эмоциональной активности, а также как реакция на гормональные препараты или хаотичный прием других лекарств. Замечено, что психически неуравновешенные, "взрывные" люди чаще страдают от этого недуга. Когда ломается баланс положительных бактерий, на волосистой части головы начи-

нает усиленно размножаться патогенная микрофлора: и всем известные стрептококки, и грибок питираспорум овале, который, собственно, и является причиной образования перхоти. Этот грибок "живет" на коже любого здорового человека. Однако если ослаблен иммунитет или есть другие отклонения от нормы в организме, количество "плохих" бактерий увеличивается, изменяется состояние кожи и происходят сбои в секреции сальных желез. Дерматологи считают, что болезнь эта имеет капризный характер и не всегда легко поддается лечению. Первые признаки себореи обычно появляются уже в 11 — 18 лет, причем чаще у девочек, чем у мальчиков. Пожилые люди тоже часто страдают от этого недуга.

С перхотью не справиться без диеты. На вашем столе должны быть продукты, богатые цинком, марганцем, медью и железом. Постарайтесь, чтобы около 70 процентов рациона составляли богатые клетчаткой и витаминами овощи, фрукты, зерновые и бобовые. Биокефиры (обогащенные бифидобактериями) и йогурты хорошо восстанавливают микрофлору кишечника, поэтому они также необходимы для оздоровления кожи головы и волос.

Не стоит увлекаться сладкими заморскими фруктами, ведь в них слишком много углеводов. Полезнее плоды, созревшие и родных краях, — яблоки, груши, абрикосы, разные ягоды. Отдавайте предпочтение растительному маслу, а лучше — оливковому. Научитесь ухаживать за ослабленными волосами. Если нет времени и возможности мыть голову кипяченой водой, то хотя бы добавляйте в нее для смягчения соду. А уж для полоскания нужно использовать только кипяченую воду, в которую хорошо добавить яблочный уксус. Бактерии, грибки и

прочая нечисть чувствуют себя неуютно в кислой среде. Не самое полезное влияние хлорированной воды компенсируется вашим хорошим настроением. Ведь человек, который постоянно комплексует по поводу своей неряшливой шевелюры, не может быть эмоционально здоровым, а значит, шансов победить себорею у него меньше.

ЧЕМ ЖЕ МЫТЬ ГОЛОВУ?

Обычные шампуни не воздействуют на причины себореи, а лишь сокращают количество перхоти. Снимая верхний ороговевший слой перхоти, они не предупреждают образование новых чешуек на коже головы. Так действуют шампуни типа "Пантин про-ви" или "Хэд энд шоуддерс". И если себорея настаивает, вам требуется "оружие" посильнее: специальные лечебные шампуни и бальзамы. Откажитесь от шампуней, не имеющих в своем составе биологически активных веществ. Еще осторожнее надо относиться к изделиям косметических фирм, на упаковке которых не указаны компоненты. Так, в составе некоторых импортных шампуней, не имеющих описания ингредиентов, после анализа были обнаружены большие концентрации гормонов, тетрациклина и других неразрешенных в парфюмерии сильнодействующих фармацевтических компонентов. Кроме того, не забывайте о специальных косметических процедурах. Себорея сильно ослабляет волосяные луковицы, рост волос замедляется, они становятся менее густыми. Чтобы стимулировать рост волос, назначают криомассаж (при жирных волосах), дарсонваль кожи головы, иглоукалывание, ультрафиолетовое облучение и рефлексотерапию.

Однако даже после всех общеукрепляющих мероприятий себорея не всегда отступает. В этом случае вам могут предложить ультразвуковое исследование органов пищеварения, сдать анализ крови, посетить эндокринолога и гастроэнтеролога, а женщинам — гинеколога-эндокринолога. Здоровыми волосы не бывают без хлопот.

По материалам
"Семейного доктора".

ПОРА ПРОЧИСТИТЬ УШИ

ВЫ СТАЛИ плохо слышать? Все чаще приходится переспрашивать, попадать впропуск, не поняв собеседника? Возможно, это симптом серьезного заболевания, а может быть, просто пора прочистить уши. Ушная сера — жировой секрет, формируемый двумя видами желез в слуховом канале. Он состоит из ороговевших и мертвых кожных клеток и может закрывать канал. Большое количество серы в ушах, случается, приводит к разрыву барабанной перепонки.

Почему бывает разрыв перепонки?

Это результат неудачных попыток избавиться от серы. Использование ватных тампонов, иголок, булавки и тому подобных предметов, находящихся под руками, потенциально опасно. Пытаясь прочистить уши, мы обычно заталкиваем серу все глубже в слуховой проход. В конце концов скопление ее и приводит к разрыву перепонки.

Как узнать, что в ушах скопилось много серы?

Общие признаки — боль в ушах, потеря слуха или если во время купания, плавания вода осталась в ухе. Все это может означать, что сера уже достаточно сильно заблокировала слуховой проход.

Что же делать?

Чистить уши следует профессионалу, который промоет их водой или жирорастворимой субстанцией с помощью специальной ушной ложечки.

Если же скопление серы в ушах стало для вас частой проблемой, попробуйте приготовить обезжиривающий раствор у себя дома.

Воспользовавшись пипеткой, смешайте равные части перекиси водорода и приятной температуры воды. Капайте раствор в оба уха каждые 15 минут. Высушив ушную раковину, повторите процедуру. Прочищайте уши таким образом через 3 — 4 дня.

Ирина ВЕСНИНА,
отоларинголог,
"Частная жизнь".



СЕКРЕТ НЕФЕРТИТИ

Косметические салоны. Сюда не зарастет народная тропа

В России созданы Лига косметологов и Общество пластической хирургии. За последние годы количество салонов красоты и центров пластической хирургии в России удвоилось и приближается к 250. У хирургов начал выходить журнал, каких на Западе уже десятки. С опозданием в 15 лет мы узнали, что у нас едва развита целая отрасль медицины - так называемая эстетическая медицина. Цель которой - не здоровье пациента, а его красота.

БУМ

Искусство, конечно, требует жертв, но не таких огромных, на которые приходится идти ради женской красоты. Вот на чей алтарь жертвоприношения возлагаются ежедневно. Ассортимент жертвоприношений велик, тем не менее его постоянно пополняет армия жрецов красоты, корпящих над секретами косметики и пластической хирургии в лабораториях и клиниках. Рядовой центр пластической и косметической хирургии "Медпаз" при московской больнице №51. За три последних года количество операций увеличилось на четверть. Чего только здесь не делают: исправление носа, пластика век, щек, рубцовых деформаций после травм, липосакция (удаление жира), протезирование молочной железы (силиконовые протезы усовершенствовали, и они снова идут на ура). А еще - уменьшение груди чрезмерного объема, подтягивание висячего живота, дермабразия (чистка кожи)... Сюда не зарастает народная тропа. И так - по всей стране. Что случилось? Неужели наши женщины окривели и окосели? Нет, они такие же хорошенькие. Но инстинктивно идут навстречу - активно осваивают хлынувшие на отечественный рынок западные косметические технологии, не забывая и свои. Кройка и шитье, утюжка и глажка внешности становятся всенародным делом. А на очереди осво-

толку, если в организме отсутствует микроэлементный баланс. Например, ожирение. Из-за того, что не хватает, предположим, селена, мозг дает команду есть побольше и все подряд. Ведь у него нет специального аппетита на селен. Когда еще наберется недостающее количество микроэлемента! А ожирение уже наступило. И вот разница в подходе. До сегодняшнего дня косметика лечила ожирение. Завтрашняя будет лечить недостаток селена. Как практически всегда, французы впереди и на этом новом косметологическом направлении. Российские врачи чрезвычайно высоко оценивают лекарства будущего марки "Визион", только что появившиеся на нашем рынке. Содержащиеся в них микроэлементы в считанные дни избавляют подростков от неизлечимого прежде неиродермита, угревой сыпи, увядших дам - от варикозного расширения вен и прочих недугов, которые пожирают организм изнутри и портят внешность.

ГАЗОВАЯ АТАКА

Масштабы применения в эстетической медицине газов, в основном кислорода, так быстро растут, что вскоре она будет пробивать брешь не только в семейных бюджетах, но и в озоновом слое планеты. Тысячи клиник по всему миру ежедневно "вдувают" в пациентов сотни литров разных газов. Но никакого надувательства в этом нет. Газы из баллонов вводят

Именно такой технологический принцип довела до совершенства западная эстетическая медицина. Сначала газ из баллона устремляется по шлангу в небольшую металлическую коробку с устройствами, позволяющими устанавливать нужные дозы и давление, отсюда по другому гибкому шлангу с иглой на конце подводится к телу пациента. В некоторых случаях используется одноразовый шприц. Легкий укол - и сквозь иглу порция газа входит под кожу. За 10-15 минут серия уколов насыщает участок тела кислородом больше, чем месяц напряженных занятий спортом.

Может быть, наиболее поразительны результаты газовой атаки в устранении целлюлита. Болезнь эта, этакое противное бугристое ожирение, в последние годы помолодела. Все чаще даже у 16-летних девушек под кожей бедер появляются жировые бугорки, на ощупь напоминающие гроздь винограда. Кожа становится пористой, как апельсиновая корка, затем с развитием целлюлита возникает так называемый "эффект матраса", разумеется, продавленного. Вернуть бедрам обольстительную плавность очертаний удастся с помощью озона и углекислого газа. Озон химически очень агрессивен, под его воздействием подкожный жир распадается на воду и полисахариды, которые выводятся из организма. Зону целлюлита обкалывают во время первых процедур только озоном, потом его чередуют с углекислым газом, благодаря которому кровотоку и лимфоток легче захватывают шлаки и токсины. 10 - 15 процедур (по одной в неделю) - и жировые утолщения, даже так называемые галифе, исчезают. Целлюлит в зоне операций исчезает

рованный кислород. Тут задача иная: улучшить процессы обмена в клетках, заставить их дышать полной грудью. Поэтому введению кислорода предшествует курс шлифовки, очистки кожи гликолевой кислотой. Кислота не жжется, но счищает ороговевшие клетки лучше, чем скрабы, потому что проникает глубже. Одновременно она стимулирует образование коллагена. Кожа увлажняется и натягивается.

На втором этапе омоложения девушкам достаточно обкалываться кислородом, стареющим дамам кислородную атаку сопровождают введением под кожу микродоз сильнейшего биостимулятора или гомеопатического средства. Регенерация клеток ускоряется. Кроме того, под каждую морщинку вкалывают им-

удается также уменьшить после родовые растяжки кожи, которыми расплачиваются женщины за счастье материнства. Конечно, чудес не бывает: девственную округлость груди ничем не вернуть. Но и дряблость ей не грозит, если начать процедуры сразу после родов. А как ужасно появление на стройных ножках и бедрах мелких сосудистых сеточек. Газовая технология позволяет справиться и с ними. В сосудики вкалывают концентрированный озон, обожженные им стенки сужаются, спаиваются, и краснота больше не проступает сквозь кожу.

Эти технологии уникальны только для нас. На Западе они успешно применяются с ежегодным повтором, если позволяет кошелек. В московском "Салоне



не нарастают народная тропа. И так - по всей стране. Что случилось? Неужели наши женщины окривели и окосели? Нет, они такие же хорошенькие. Но почему не стать еще красивее? Медики идут навстречу - активно осваивают хлынувшие на отечественный рынок западные косметические технологии, не забывая и свои. Кройка и шитье, утюжка и глажка внешности становятся всенародным движением. А на очереди освоение нового направления, которое называется "косметика изнутри".

Оказывается, от внешнего воздействия на кожу немного

ГАЗОВАЯ АТАКА

Масштабы применения в эстетической медицине газов, в основном кислорода, так быстро растут, что вскоре она будет пробивать брешь не только в семейных бюджетах, но и в озоновом слое планеты. Тысячи клиник по всему миру ежедневно "вдувают" в пациентов сотни литров разных газов. Но никакого надувательства в этом нет. Польза кислородных масок, например, известна. Но в ряде случаев лечебное действие кислорода сильнее, если он поступает в организм не через легкие, а напрямую в ткань.

химически очень агрессивен, под его воздействием подкожный жир распадается на воду и полисахариды, которые выводятся из организма. Зону целлюлита обкалывают во время первых процедур только озоном, потом его чередуют с углекислым газом, благодаря которому кровоток и лимфоток легче захватывают шлаки и токсины. 10 - 15 процедур (по одной в неделю) - и жировые утолщения, даже так называемые галифе, исчезают. Целлюлит в зоне операций исчезает навсегда. Основные разработки газовых технологий - немцы. Они же первыми при омоложении кожи лица и шеи применили не озон, а ионизи-

скрабы, потому что проникает глубже. Одновременно она стимулирует образование коллагена. Кожа увлажняется и натягивается.

На втором этапе омоложения девушкам достаточно обкалываться кислородом, стареющим дамам кислородную атаку сопровождают введением под кожу микродоз сильнейшего биостимулятора или гомеопатического средства. Регенерация клеток ускоряется. Кроме того, под каждую морщинку вкалывают имплантант - сильнейший коллаген. Кожа приподнимается и выравнивается, складки возле губ, на щеках, под носом постепенно исчезают. С помощью инъекции кислорода и биостимуляторов

явление на стройных ножках и бедрах мелких сосудистых сеточек. Газовая технология позволяет справиться и с ними. В судики вкалывают концентрированный озон, обожженные им стенки сужаются, спиваются, и краснота больше не проступает сквозь кожу.

Эти технологии уникальны только для нас. На Западе они успешно применяются с ежегодным повтором, если позволяет кошелек. В московском "Салоне красоты ЛВ", где газовые технологии представлены наиболее полно, стоимость каждого курса из 15-20 процедур - около 2,5 тысячи рублей.

"Огонек".

1. ЛУЧШИЙ "ЛОСЬОН".

Лучшим "лосьоном" для меня являются регулярные физические упражнения. Может быть, как у меня, у вас была возможность попасть в среду профессиональных танцоров. Разве вы не поражались хорошему состоянию их кожи? Я впервые заметила это, когда мне было двадцать лет. И с тех пор начала заниматься классическими танцами. Мне даже казалось, что в тоне кожи танцоров было что-то особенное. Позднее врачи дали научное объяснение моим наблюдениям: у танцоров, как и у спортсменов, больше коллагена в коже (белкового вещества из группы протеинов). От этого она более плотная. Температура кожи у них может повышаться на много градусов во время репетиции. Считается, что такое колебание температуры благоприятствует выработке коллагена. Да и вообще физические нагрузки делают кожу более здоровой, с меньшими морщинами, придают ей лучший тон.

2. НЕ ДЕЛАЙТЕ ГРИМАС!

Гримасы усиливают уже наметившиеся морщины. Это, однако, не значит, что вы должны сдерживать свою улыбку или бояться пошевелить веками. Нужно только обращать внимание на то, чтобы черты лица не растягивались произвольными гримасами, когда вы смотрите телевизор, читаете, работаете или думаете. Привыкайте следить за собой: не опускаете ли вы уголки губ, не стискиваете ли губы. Эти произвольные и ненужные движения с течением времени приводят сначала к появлению незаметных морщин, а потом глубоких.

3. САМОДЕЛЬНАЯ МАСКА.

Идеальное время для использования питательных масок - сразу же после удаления очищающей маски. Если у вас

СОВЕТУЕТ ДЖЕЙН ФОНДА

Эти секреты привлекательности раскрывает Д. Фонда в своей книге "Прекрасный возраст для женщины".

нет времени на то, чтобы ее сделать, то наложите хотя бы питательный крем. Питательная маска улучшает кровообращение кожи, затягивает поры. Думаю, вы проявите интерес к маске, которую можно приготовить самим. Она делается на основе проросших злаков, стимулирует и питает сухую кожу, придает ей бархатистую гладкость. Разотрите в ступе 1 столовую ложку проросших злаков с одной столовой ложкой воды. Вода должна быть дистиллированной (она продается в аптеке). Добавьте в эту смесь 1 чайную ложку яичного желтка (оставшуюся часть сохраните в холодильнике в закрытом сосуде для следующей маски). Взбивайте смесь до тех пор, пока она не станет однородной, и

намажьте ею все лицо, кроме глазниц. После этого нанесите второй слой и третий (пока этот слой не станет толстым). Подержите эту маску на лице в течение 20 минут. Потом снимите с помощью влажной марли. При этом после каждого вытирания полощите марлю в холодной воде. После того как вы снимете маску, умойтесь холодной водой. Затем нанесите питательный крем.

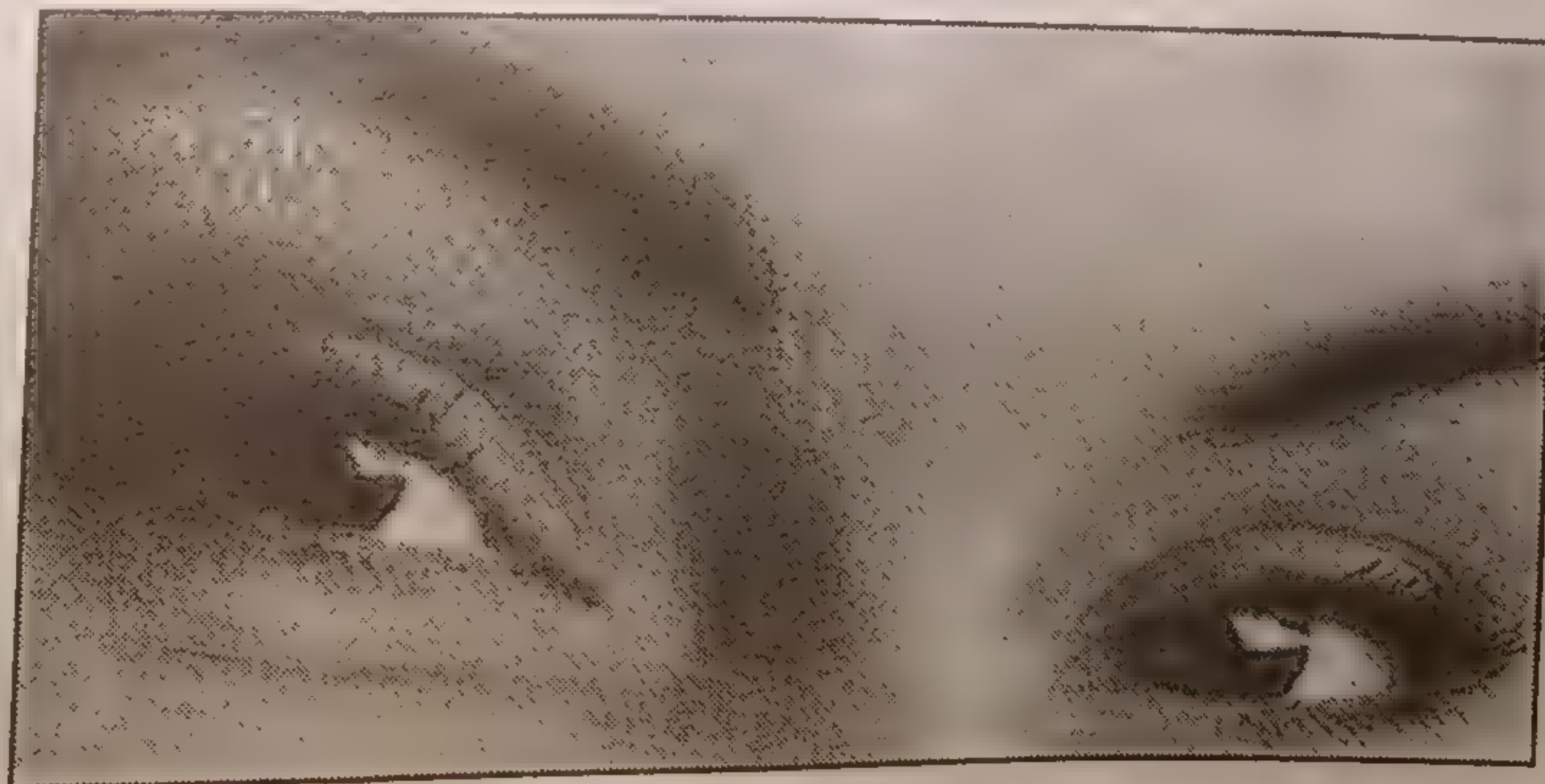
4. ОТЕКИ ПОД ГЛАЗАМИ.

Каждое утро мы просыпаемся с отеками глазами. Но эти отеки усиливаются, когда вечером мы ложимся поздно или перед этим выпили больше одного стакана пива, рюмки вина, поели тяжелую пищу. Эти излишества становятся

причиной отечности. Проблема, с которой я всегда сталкиваюсь. Обычно я мирюсь с отечностью под глазами, потому что в течение дня она исчезает, благодаря внутреннему кровообращению и земному притяжению. Но когда я снимаюсь в фильме, съемочный жесткий режим заставляет меня что-то предпринимать. У меня есть способ устранить эти утренние отеки. С вечера я замачиваю в воде два пакетика чая и кладу их в холодильник. Утром, как только просыпаюсь, первым делом беру эти пакетики и кладу их на глазницы. Лежу так пять минут. После этого мажу лицо кремом, выхожу на улицу, бегаю или делаю утреннюю гимнастику. Выделение пота и физические нагрузки в сочетании с такими "примочками" из чая очень быстро устраняют отеки. Этот метод может помочь вам только в том случае, если мешки под глазами у вас не вызваны аллергией, воспалительными процессами, насморком или чем-то подобным.

5. СЛЕДИТЕ ЗА ВАШИМ КРОВООБРАЩЕНИЕМ.

Один из эффективных способов улучшить свое кровообращение - это делать растирания тела перед баней сухой губкой из натурального материала. Для этого можно воспользоваться и щеткой из щетины, как это делаю я. Хорошенько разотрите все тело. Чем больше разотрете, тем больше и лучше покраснеет тело, а это доказательство того, что кровь приливает к эпидермису (но будьте внимательны и не пораните кожу!). Эти растирания не только улучшат кровообращение, но и отделят омертвевшие клетки кожи; а мытье в бане окончательно их устранил. И не забывайте тщательно промыть губку после каждого растирания, чтобы в ней не осталось бактерий, хорошо просушите ее до следующего сеанса.



БОМОНД

Прогулки по Арбату

Стрижка началась в Саратове

Римма АХМИРОВА

Режиссера, пусть даже очень хорошего, встречали почти как президента. Да и сам Никита Сергеевич, похоже, еще не совсем успел выйти из императорской роли после сыгранного в "Сибирском цирюльнике" Александра III. Держал себя, можно сказать, царственно. Свита — от него практически ни на шаг не отходили Дмитрий Аяцков, министр культуры Иван Кузьмин, генеральный директор компании "Зерно Поволжья" и особа приближенная к губернатору, Роман Пигия — ему в этом всячески содействовала. В Саратов мэтра доставил губернаторский самолет, по городу он передвигался исключительно в губернаторском кортеже с мигалками — в городе, как водится, на это время перекрывали движение.

Из Москвы в Канны именно через Саратов — это дорогого стоит. Можно и подождать опаздывающего на пресс-конференцию деятеля. После чего Никита Сергеевич с неподражаемым обаянием поведал журналистам, что единственное, чем он может помочь Каннам, — это открыть фестиваль в конкурсе участвовать не может — "не с кем там конкурировать". Походя режиссер "мазнул" своих политиков, которые отправились в Югославию: дескать, все их ми-

ротворческие потуги — это "желание из песочницы", Немцов — просто Кирков от политики, а Гайдар и вовсе не в состоянии в одиночку найти даже выход из парка Горького, Чубайс, хоть и человек великих способностей, но направляет их все куда-то не туда. А именно надо, следует из речи самого Никиты Михалкова, пужать, то есть делать дело", главное — "государство" "власть должна быть конкретной и вертикальной", а "натовские бомбардировки" — это большая глупость и бескультурье.

К концу быстротечной пресс-конференции Никита Михалков и Дмитрий Аяцков при полном собрании прессы пошутили. Как бы между собой. Дескать, быть Михалкову президентом, а Аяцкову у него премьером. После чего Дмитрий Федорович презентовал Никите Сергеевичу — так как он не признает чай — подарки. Да не простые, а значимые: колокол (с пожеланием собрать под его звон всю Россию) и золотые часы с профилем Столыпина.

Сам показ фильма был обставлен, как и подобает "крупнейшей европейской премьере" (значилось на афишах): пушки у входа, духовой оркестр и почетный караул в фойе. Было чем "пожиться" и поклонникам — тем из них, кто додумался захватить с собой в театр приличную сумму денег: набор открыток с каррами из фильма стоил 20 рублей, календарь — 40, посвященный



Фото Алексея КОНДРАШКИНА

премьере спецвыпуск журнала "Премьер" — 70, прекрасно изданный буклет "Никита" — 110 и знаменитый одеколон "Юнкерский" — 400.

И последнее: деньги, собранные от показа, Никита Сергеевич пообещал оставить на строительство Саратовско-

го тюза.

Р. С. Мэтр еще и отбыть-то не успел, впечатления от хорошего кино еще не устоялись, как по городу поползли слухи: будто бы его визит обошелся то ли в 40, то ли в 75 тысяч долларов.

КЛЮЧИ ОТ БАНИ КАК СМЕРТЕЛЬНОЕ ОРУЖИЕ

Балет Аллы Духовой "Тодес" существует уже двенадцать лет, но показать юбилейную программу регионам почему-то решили не сразу. Зал оперного театра утопал в овациях и собрал весь богемный бомонд Саратова. Кстати, среди танцовщиков "Тодеса" нет ни одного москвича: таланты собирались по всей стране (сама г-жа Духова родом из Риги). Правда, наших земляков в "Тодесе" нет.

Зато один из самых больших друзей коллектива — Валерий Леонтьев. В связи с этим ведущий концерта рассказал одну забавную историю.

Есть у Валерия Яковлевича под Москвой замечательная дача, на которой ее гостеприимный хозяин часто принимает многочисленные компании друзей. Нередко бывает на этой даче и коллектив "Тодеса". И вот как-то раз, под занавес очередной крупномасштабной вечеринки, решили артисты балета во главе со своим руководителем в баньке попариться. Дело было зимой, и народ периодически выбегал из бани на снежок охладиться. Вдруг кто-то предложил размяться и сделать пробежку вокруг дачи. Идея была встречена с восторгом, побежали от души, а когда запыхавшиеся искатели острых ощущений вернулись к банной двери, то обнаружили, что она закрыта. Ветром, наверное, захлопнуло. А все ключи — внутри! Спасаясь от двадцатиградусного мороза, артисты стали стучаться в дверь, но не тут-то было: вся оставшаяся внутри честная компания после значительных возлияний спала мертвецким сном.

В конце концов дачу все-таки открыли, и немалые дозы алкоголя спасли этих людей от воспаления легких. Мороз, сей час, все еще...

Устали или не могут опомниться

показав в небольшом французском городе Корбей-Эссонне, расположенном на 30 южнее Парижа, свой спектакль

ехать в Париж дешевле, чем в Москву.

С воодушевлением худрука и директора контрастировали странно безрадо-

то все, от швейцара до буфетчицы, ждали именно тебя. У коллег, у критиков

нет желания уничтожить, выискивать

Устали или не могут опомниться

Дважды показав в небольшом французском городе Корбей-Эссон, что километров на 30 южнее Парижа, свой спектакль "На дне", театр драмы вернулся к родным пенатам.

На пресс-конференции худрук Антон Кузнецов и директор Феликс Аронс делились радостью: прекрасное здание театра с великолепным техническим оснащением и залом на 550 зрителей; встречи с представителями русского посольства, мэром города ("Это самый богатый человек во Франции, — заметил Аронс, — ждем его в гости") и, конечно же, с коллегами — режиссерами, актерами, критиками, составлявшими на каждом спектакле добрую половину зала. Предупреждая возможные сомнения недоверчивых журналистов, Аронс сказал: "Вернувшись из-за рубежа, все говорят об успехе. Но у нас есть доказательство — директора крупнейших па-

рижских театров "Комеди Франсез" и "Одеон", посмотрев спектакль, предложили Кузнецову поставить у них что-нибудь из русской классики". Достигнута договоренность о приезде летом французского режиссера для постановки на нашей сцене комедии Лабиша "Копилка" и французской труппы со спектаклем "Конармия" Бабеля в постановке Кузнецова.

"Первый раунд выигран, — заключил худрук. — Риск был большой, ведь театр впервые выехал за рубеж, и режиссер еще не все в мире знает в лицо. Мы не ждем завтра мировых гастролей, для этого надо работать еще несколько лет". Что же до возможности гастролей российских, то, по его мнению,

ехать в Париж дешевле, чем в Москву.

С воодушевлением худрук и директора контрастировали странно безрадостные лица актеров, участников поездки во Францию, за исключением оживленной Эльвиры Данилиной. И ведь не спросишь о причине. Мы пока еще не Запад, где подобные вопросы воспринимаются нормально. Нам остается лишь гадать. Может, они устали? В Корбей-Эссоне спектакль играли не в зале, а на сцене, поэтому понадобились дополнительные репетиции: из гостиницы уезжали в 10 утра, возвращались — полночь. А может, до сих пор не могут опомниться от контраста с родной страной? "Актеры гостеатров Франции живут, как нам и не снилось", — вздохнул Григорий Ардаков. "Французы бесконечно доброжелательны, внимательны и вежливы, — поделился впечатлением Александр Галко, — кажется, буд-

пел, впечатления от хорошего кино еще не устоялись, как по городу поползли слухи: будто бы его визит обошелся то ли в 40, то ли в 75 тысяч долларов.

то все, от швейцара до буфетчицы, ждали именно тебя. У копеек, у критиков нет желания уничтожать, выискивать мелкие недостатки, свойственного их собратьям в России". В гостинице белье меняют через три дня, и тараканов совсем нет", — мрачно оборонил Евгений Виноградов. А Владимир Аукштыкальнис испытал единственное разочарование: "Я ожидал увидеть невообразимо красивых женщин, но французки крайне просто одеваются, хотя эта простота стоит больших денег, и совсем не пользуются макияжем. Наши актрисы выигрывали рядом с ними". Но наши актрисы, похоже, не очень-то согласны с этим мужским суждением. И хотя они не в силах отказаться от макияжа, но их платья и прически после Франции явно обнаруживали тенденцию к простоте.

Александр РУЖЕВИН

Пушкин был одним из лучших стрелков России

Недавно народный театр Дома культуры и науки, руководимый Валерием Ванярхой, представил на суд публики новый спектакль. Он состоит из двух независимых частей — поэмы Пушкина "Анджело" и литературной композиции, построенной писателем Алексеем Слаповским на пушкинских письмах.

— Алексей Иванович, вы писали свою композицию к юбилею?

— Нет. Но по заказу. И не вижу в этом ничего зазорного, я делал это и раньше. А в данном случае предложение Валерия Ванярхи совпало с моими творческими интересами. Я получил огромное удовольствие, перечитывая письма Пушкина и пытаюсь найти драматическую форму для выражения мысли, очень простой, но входящей в конфликт с известным пушкинским высказыванием о том, что великий человек может быть и мал, и

мерзок, но не так, как человек из толпы. Думаю, что любой гений бывает, не хочу сказать мерзок, низок, но... болит у него то же и так же, как у нас, — зуб, сердце, душа. Он мучается, если его оскорбляют, так же, как обычный человек. Я хотел дать зрителю возможность увидеть в Пушкине боль, понятную и близкую всем, — отсутствие денег, унижение властью, которую его просьбы о разрешении работать в архивах или уехать за границу отрывали, видите ли, от важных государственных дел, наглое ухаживание Дантеса за его женой. Будь

Пушкин и в жизни гением, он поступил бы гениально, а он повел себя с Дантесом так, как было принято вести себя в подобных ситуациях в его кругу. Он вывел формулу несовместности гения и злодейства, но сам был готов на убийство. Шел убивать и убил бы, ведь он был одним из лучших стрелков России, если бы не встретился, говоря языком современным, с чемпионом по стрельбе.

— Ваша композиция предусматривает нескольких Пушкиных.

— Во-первых, это не Пушкин. Есть фигуры, воплощать которые сценически просто кошунственно, да и невозможно. Пушкин — из таких, он в этом смысле должен быть неприкосновенен. Актеры не его должны играть, а передавать различные психологические со-



стояния, переживаемые в пушкинских текстах. А что актеров несколько, так эта идея сама идет в руки, если вспомнить пушкинскую многоликость...

Алексей Слаповский никогда не вмешивается в работу режиссеров над его пьесами и никогда не обсуждает с ними результат. Поэтому о спектакле я его не спрашивала. Смотрите и судите сами.

Анна СТАВСКАЯ

выглядели, что она закрыта. Ветром, наверное, захлопнуло. А все ключи — внутри! Спасаясь от двадцатиградусного мороза, артисты стали отступать в дачу, но не тут-то было: вся оставшаяся внутри честная компания после значительных возлияний спала мертвецким сном.

В конце концов дачу все-таки открыли, и немалые дозы алкоголя спасли этих людей от воспаления легких. Мораль сей басни такова: даже простые ключи могут таить в себе смертельную опасность.

Мария СМОЛЕНСКАЯ

"АРИЯ" ПРОТИВ НАТО

В сентябре этого года "Ария" отметит свое 13-летие. Так как творчество группы всегда отличал легкий налет мистицизма, то пропустить чертову дюжину своим вниманием музыканты не могли. В честь чего и устроили тур по девяти городам России, включая и нашу с вами местную "столицу".

До концерта музыканты, по их словам, "спали и смотрели про Косово". И еще обедали в "Барракуде" в компании саратовских байкеров — "Ночных волков", организовавших приезд "Арии" в наш город. Не отказали во встрече и журналистам. В ходе нее выяснилось, что один из самых любимых спонсоров группы — корпорация "Harley Davidson", но ездить по стране со своим звуковым аппаратом "Ария" себе позволить не может. А потому довольствуется местным звуком. Если бы лидер группы Валерий Кипелов и старейший ее гитарист Владимир Холстинин не стали музыкантами, то первый хотел бы стать мясником, а второй — президентом США. Наверное, в этом случае НАТО не стало бы бомбить Югославию, так как музыканты заявили, что относятся к этому факту резко отрицательно. Свою композицию под названием "Бой продолжается", одной из первых прозвучавшую на концерте, группа посвятила сербам. В зале тут же зажгли огоньки. Кстати, "Ария" стала первой командой, игравшей в спорткомплексе "Звездный" вживую.

Соб. инф.

Ваш цветник

Весенняя обрезка роз

Как только растает снег в розарии, снимают и утепляющий материал — лучше это выполнить в пасмурный день или к вечеру.

В нашей климатической зоне надземная часть кустов роз повреждается, если она не была укрыта целиком, например, сухим способом. Самая нижняя часть куста с осени еще в предморозный период была окучена землей, которую аккуратно, по мере оттаивания, отгребают палочкой или лопаточкой до самой корневой шейки, не обнажая ее. Теперь видно всю здоровую зеленую часть куста и можно приступать к обрезке.

Например, куст чайно-гибридной розы перезимовал благополучно: сохранилось 4—5 ответвлений, несколько тонких слабых. Сначала

вырезаем погибшие от мороза побеги до первой поврежденной почки (они бурые, вокруг морщинистая коричневая кора), затем удаляем целиком лишние слабые, оставляем крепкие, молодые, хорошо расположенные (3—4).

Если розы открыты в солнечные дни, то их надо обязательно притенить, иначе за 2—3 дня вышедшие зелеными побеги могут погибнуть от ожогов, или от несоответствия температур в зоне корневой системы и надземной части, или от инфекции.

Многие розоводы, опасаясь распространения заболеваний, обрезают до здоровой ткани, захватывая ее на 3—5 мм, а затем сразу же закрашивают нитрокраской или масляной на олифе.

Овощной плов

Весной без витаминов не обойтись, заморские фрукты дороговаты, пора вспомнить про целебные качества моркови, свеклы, лука.

Возьмите 2 небольшие моркови, 1 свеклу, 1 луковицу, помельче нарежьте и потушите в глубокой сковороде на растительном масле. Отварите гречку или рис, можно и макароны, выложите в сковороду на овощи и оставьте на небольшом огне на 10—12 минут. Теперь добавьте чеснок, накройте крышкой, снимите с огня. Плов готов.

Запеканка с овощами

Приготовьте овощной плов, разложите ровным слоем в сковороде, залейте смесью из 100 г творога, 2 яиц, 0,5 стакана молока. Остается посолить, можно поперчить, посыпать тертым сыром, запечь в духовке.

Народные приметы

9 — Матрено-наставица. Чибис летит низко — к продолжительной сухой погоде, кричит с вечера — к ясной погоде.

11 — Кирилл. Пьют березовый сок.

12 — Иоанн Лествичник. Пекли обрядовое печенье-«лесенки», чтобы все были здоровы.

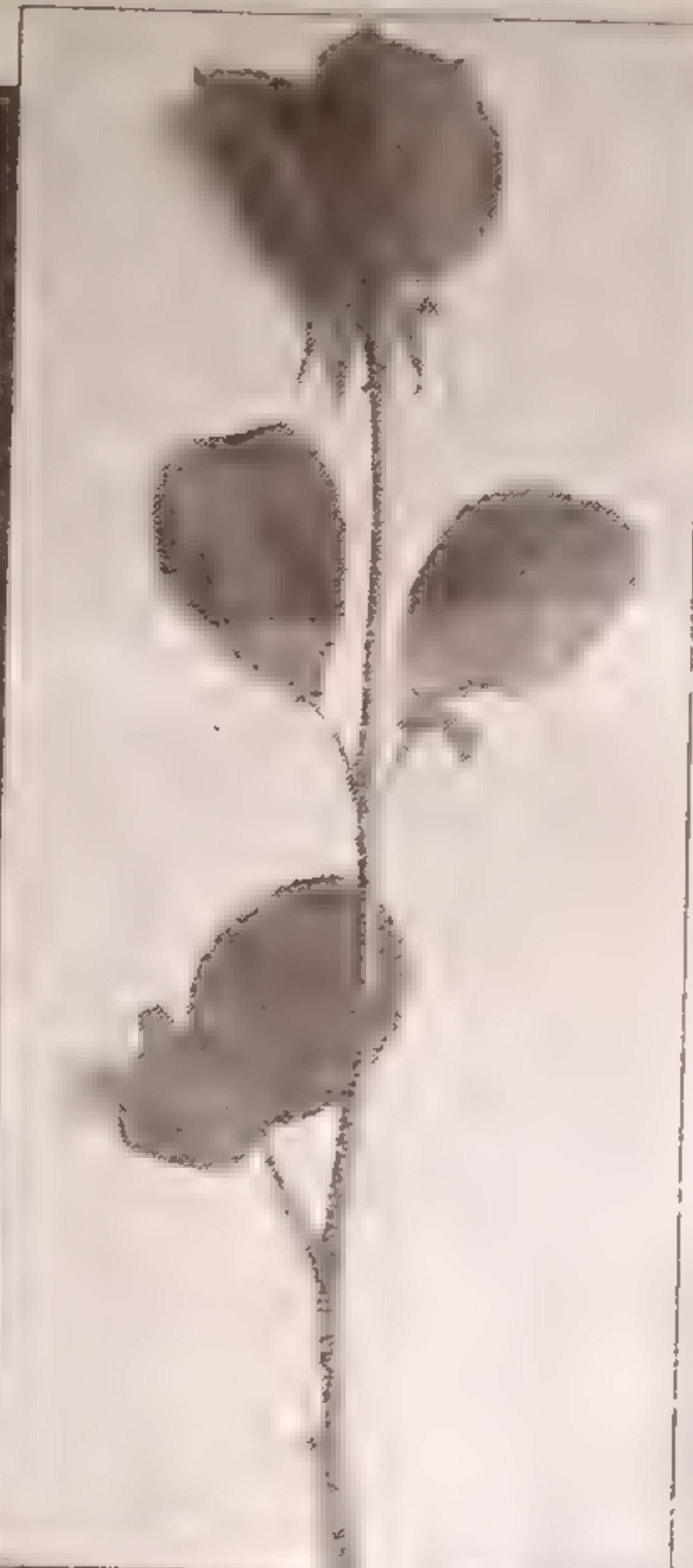
14 — Марья — зажи снега, заиграй овражки. Вода идет в ясные ночи — к погожей уборке.

15 — Поликарпов день. Тит. Ночинается токование глухарей. Лед не ушел — лов рыбы будет плохой, и наоборот.

Лунный календарь

14 (с 14 час. 50 мин.) — 16 — дни новолуния, запрещенные для посевов и посадок.

9 (Козерог), 12 (с 11 час. 30 мин.) — 14 (до 14 час. 50 мин.) — Рыбы. Знак умеренно теплый, влажный, продуктивный. Сейте зеленные, редис под пленку, капусту (позднюю), однолетние цветы на рассаду, выкладывайте картофель на проращивание, готовьте грядки, канавки, посадочные ямки.



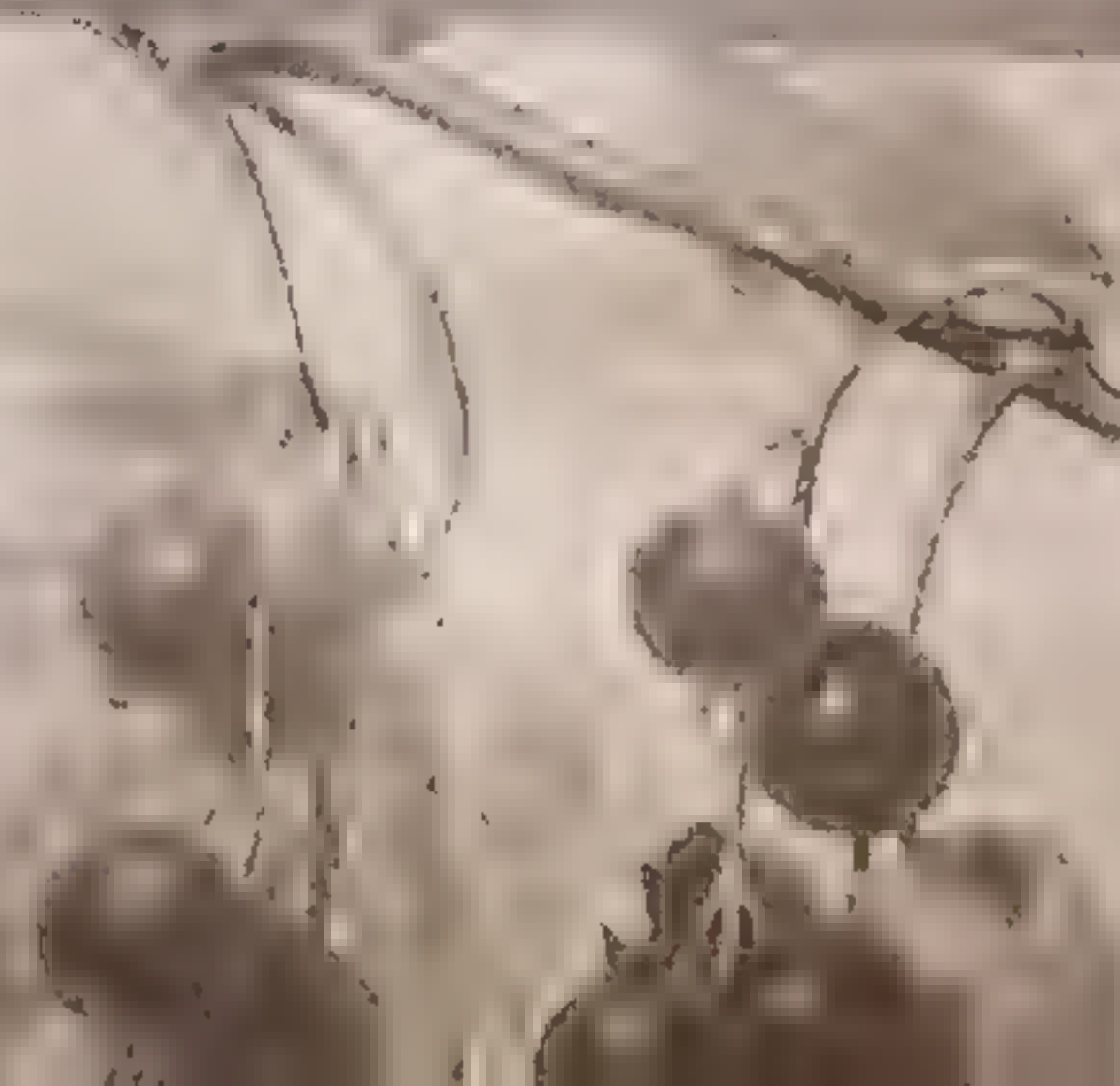
Гимн черной смородине

Черная смородина издавна любима и почитается в наших садах, хотя кустики этого растения даже в цвете не яркие, скромны, а урожай черных жемчужин прячется в сумерках куста. Смородина, неприхотлива к почвам, легко размножается, дает приличные урожаи даже в полутени, самоплодна, очень отзывчива на заботливый уход.

Но основные достоинства у черной смородины прежде всего в содержимом ягод, много чего доброго в листьях, даже побегах. Съел 50 граммов свежей смородины — обеспечил себя суточ-

ную ничем не удобряли, то сейчас можно внести минеральные удобрения (80—120 г суперфосфата, 30—50 г калийных и 20—30 г азотных на один куст), тщательно заправив их на глубину 12—15 см во влажную почву на 30—40 см от центра куста. Теперь можно замульчировать перегноем, или сечкой ботвы от помидоров (сухой, прошлогодней), или старыми опилками, чтобы подольше сохранилась весенняя влага и создались условия для размножения полезных микроорганизмов.

Если кусты черной смородины в прошлом сезоне были поражены мучнистой росой (сначала



Редис

Любим за свежесть и новизну

Как только подсохнет земля и можно посеять семена редиса. Куптура эта холодостойкая, семена прорастают при температуре +4 °С, а всходы выдерживают заморозки до -4—5 °С, однако согласитесь, хороший урожай получить не так-то просто.

Начнем с грядки. Она должна быть с высокоплодородной почвой, хорошо посвятить редис после огурцов, картофеля, лука, фасоли, помидоров.

Гимн черной смородине

Черная смородина издавна любима и почитаема в наших садах, хотя кустики этого растения даже в цвете не яркие, скромны, а урожай черных жемчужин прячется в сумерках куста.

Зимостойка, неприхотлива к почвам, легко размножается, дает приличные урожаи даже в полутени, самоплодна, очень отзывчива на заботливый уход.

Но основные достоинства у черной смородины прежде всего в содержимом ягод, много чего доброго в листьях, даже побегах. Съел 50 граммов свежей смородины — обеспечил себя суточной дозой аскорбиновой кислоты. Неслучайно в каждом доме имеется концентрат экстра-класса — свежая смородина, перетертая в сахаре. Ученые и врачи считают, что неплохо, если на каждого члена семьи садовод вырастит не менее 4,5 кг этой целебной и ароматной ягоды.

ОБРЕЗКА ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Как только участок, занятый под смородину, освободится от снега, торопитесь выполнить санитарную обрезку (удалите поломанные, пораженные вредителями и болезнями побеги или ветки). Затем приступайте к формирующей обрезке, способствующей росту новых побегов и усилению ветвления.

У кустов, посаженных осенью или весной, обрежьте каждый побег, оставляя 2—4 почки снизу (рис. А). У 2—3-летних кустов оставляют 3—4 хорошо развитых и удобно расположенных побега, верхушки у них подрезают на 10—15 см для лучшего ветвления. Остальные однолетние побеги вырежьте у основания (рис. Б).

У взрослого куста должно быть 10—15 скелетных ветвей всех возрастов, причем 5—6-летние малопродуктивные ветви вырежьте (рис. В).

УХОД, ПОДКОРМКИ

Разокуйте кусты от осенней мупчи, вычистите весь растительный мусор. Если осенью смо-

родину ничем не удобряли, то сейчас можно внести минеральные удобрения (80—120 г суперфосфата, 30—50 г калийных и 20—30 г азотных на один куст), тщательно заправляя их на глубину 12—15 см во влажную почву на 30—40 см от центра куста. Теперь можно замульчировать перегноем, или сечкой ботвы от помидоров (сухой, прошлогодней), или старыми опилками, чтобы подольше сохранилась весенняя влага и создались условия для размножения полезных микроорганизмов.

Если кусты черной смородины в прошлом сезоне были поражены мучнистой росой (сначала белый паутинный налет, затем войлочный бурый, побеги плохо растут, искривляются), то до цветения обработайте раствором кальцинированной соды (50 г соды и 50 г мыла на 10 л воды) или раствором коллоидной серы (30 г на ведро воды), поможет и настой коровяка.

СРОКИ ВЕСЕННЕЙ ПОСАДКИ

Разрослись мощные кусты смородины, а урожая нет. Бывает. Что делать? Если этим кустам более 7—8 лет, то лучше их выкорчевать и сжечь. Нужен здоровый посадочный материал, хорошие сорта.

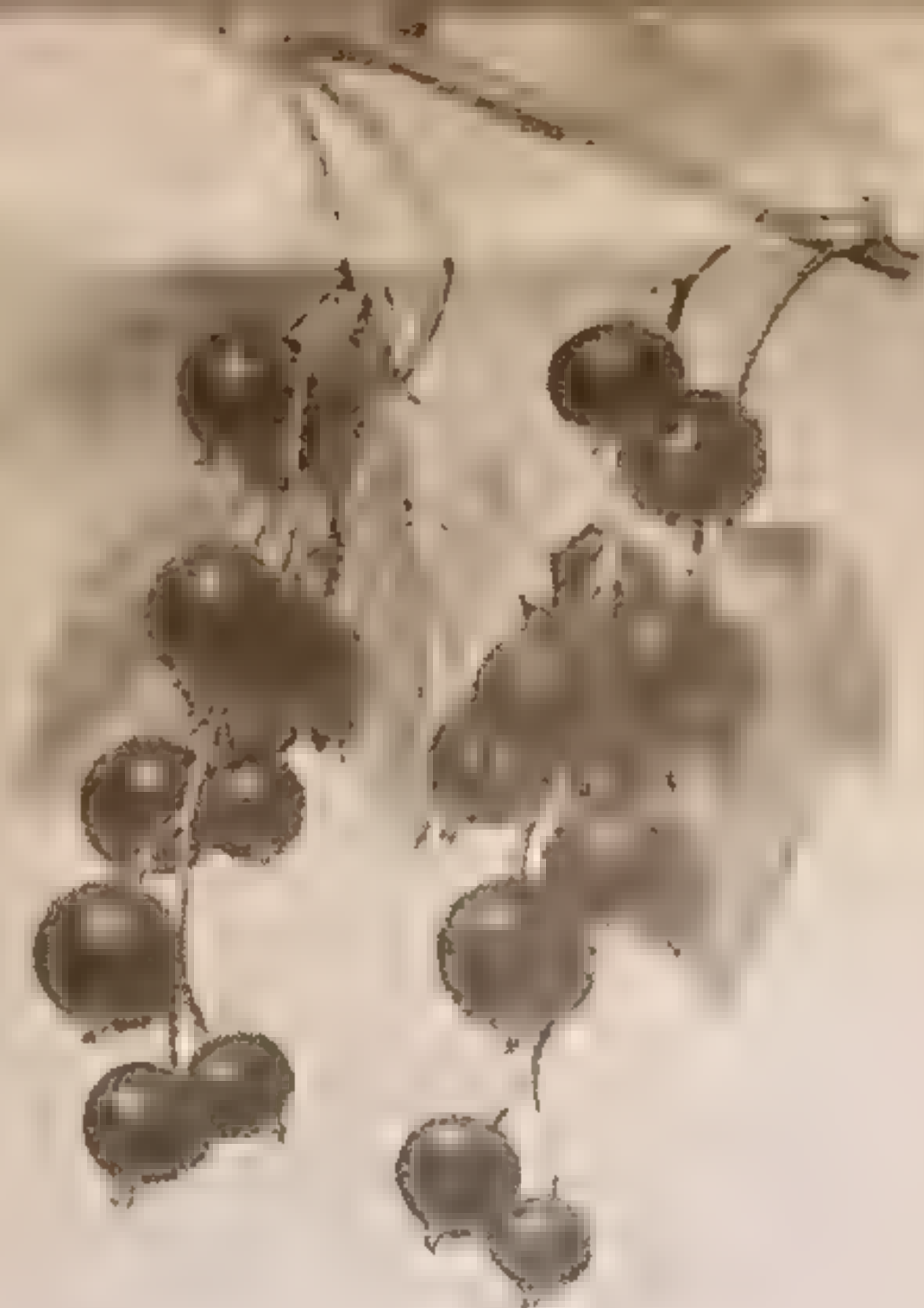
Саратовским садоводам повезло, наша опытная станция по садоводству не один десяток лет занимается отбором и селекцией этой ценной культуры. Известный ученый, кандидат сельскохозяйственных наук Елена Ивановна Ольхина посвятила этой работе всю жизнь. Ее сорта отобраны из огромного количества элитных сеянцев, годами проверены на устойчивость к болезням, к капризам нашего климата — на засухоустойчивость и зимостойкость. Многие сорта достаточно урожайны, крупноплодны, а главное — имеют большое количество сахаров, витаминов, вкусны и ароматны. Из ранних пользуются популярностью Зорянка, Десертная Ольхиной, Се-

мирамида. Особо хочется отметить ранний сорт Волжские Зори: куст мощный, компактный, ягоды крупные, но поспевают после Зорянки и Десертной Ольхиной. Снимете урожай с этих кустов, начинают поспевать среднего срока созревания Саратовская Крупноплодная, Кузьминовка, а к концу лета порадует обильным урожаем Юбилей Саратова, Волжская Поздняя.

Популярны у нас и сорта из Мичуринска, особенно Багира — вырастают мощные кусты с большим урожаем, но этот сорт требует ежегодной обрезки и удобрений, страдает от засухи, нуждается в обильных регулярных поливах.

Многим садоводам очень нравится сорт Белорусская Сладкая, название себя оправдывает. Сорт неприхотлив, засухоустойчив, очень отзывчив на обрезку и хороший уход.

Теперь о посадке саженцев черной смородины в весеннее время. Уж очень малы сроки, особенно в сухую и жаркую весну. Слабо развивается любой сорт, если на саженце уже появился «зеленый конус», то есть пробудились почки. Желательно посадку этой культуры провести в самые сжатые сроки, сразу же, как поспела, оттаяла почва.



Редис

Любим за свежесть и новизну

Как только подсохнет земля и можно будет сеять семена редиса. Культура эта холодостойкая, семена прорастают при температуре +4 °С, а всходы выдерживают заморозки до -4—5 °С, однако согласитесь, хороший урожай получить не так-то просто.

Начнем с грядки. Она должна быть с высокоплодородной почвой, хорошо посеять редис после огурцов, картофеля, лука, фасоли, нельзя после капусты, редьки. Выбрать нужно и сорт.

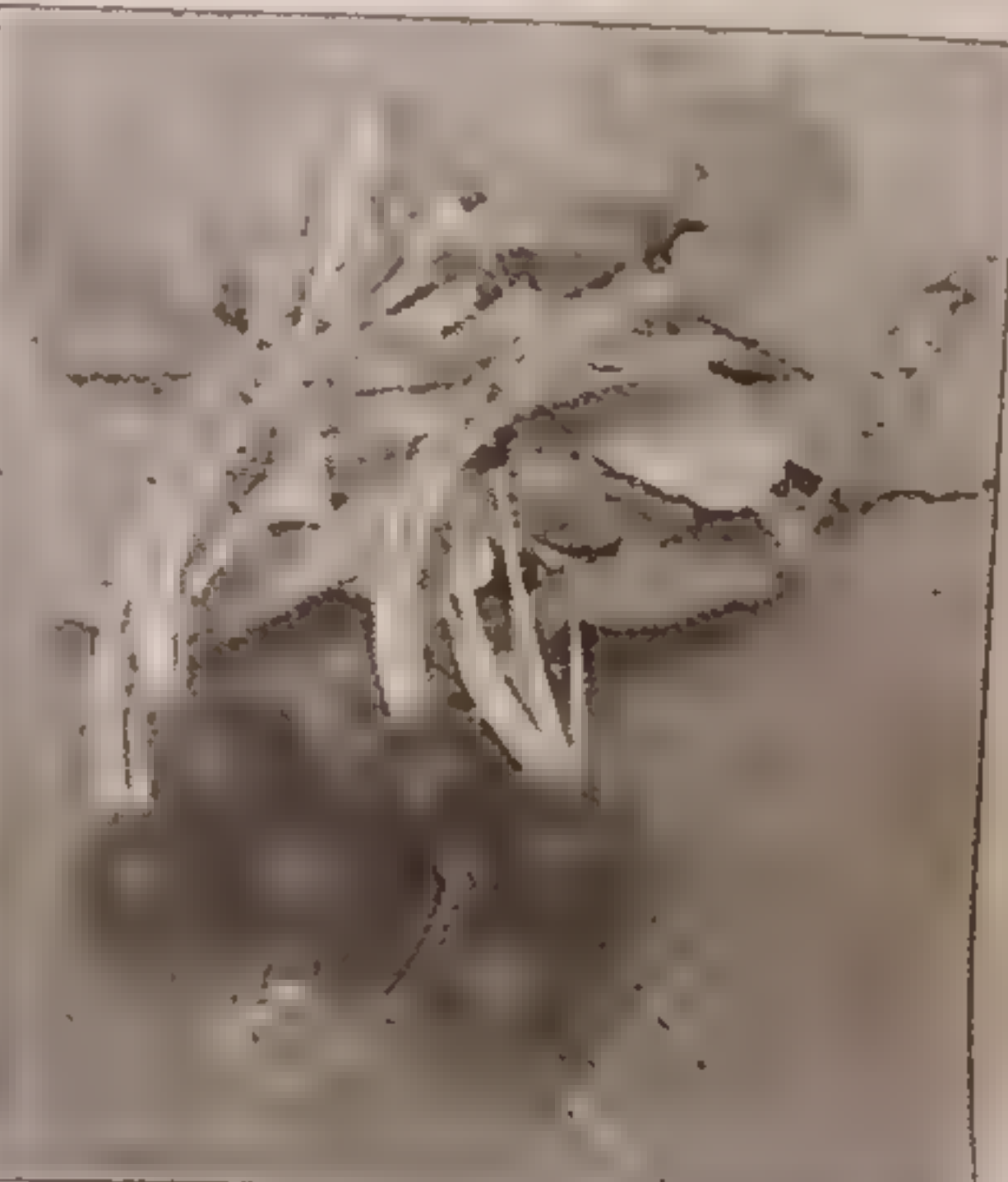
Теперь сортов много, многие из них хороши для теплиц, а в открытом грунте лучше получаются Заря, Розово-Красный с белым кончиком, Рубин, Жара, Родос (пригоден для выращивания под пленкой для раннего посева в открытый грунт) и другие.

Есть и очень оригинальные сорта, например, Моховский Раннеспелый (поспевает на 25—30-й день после всходов), листья нежные, неопушенные, можно использовать в салатах, корнеплоды белые или светло-зеленые, округлой формы.

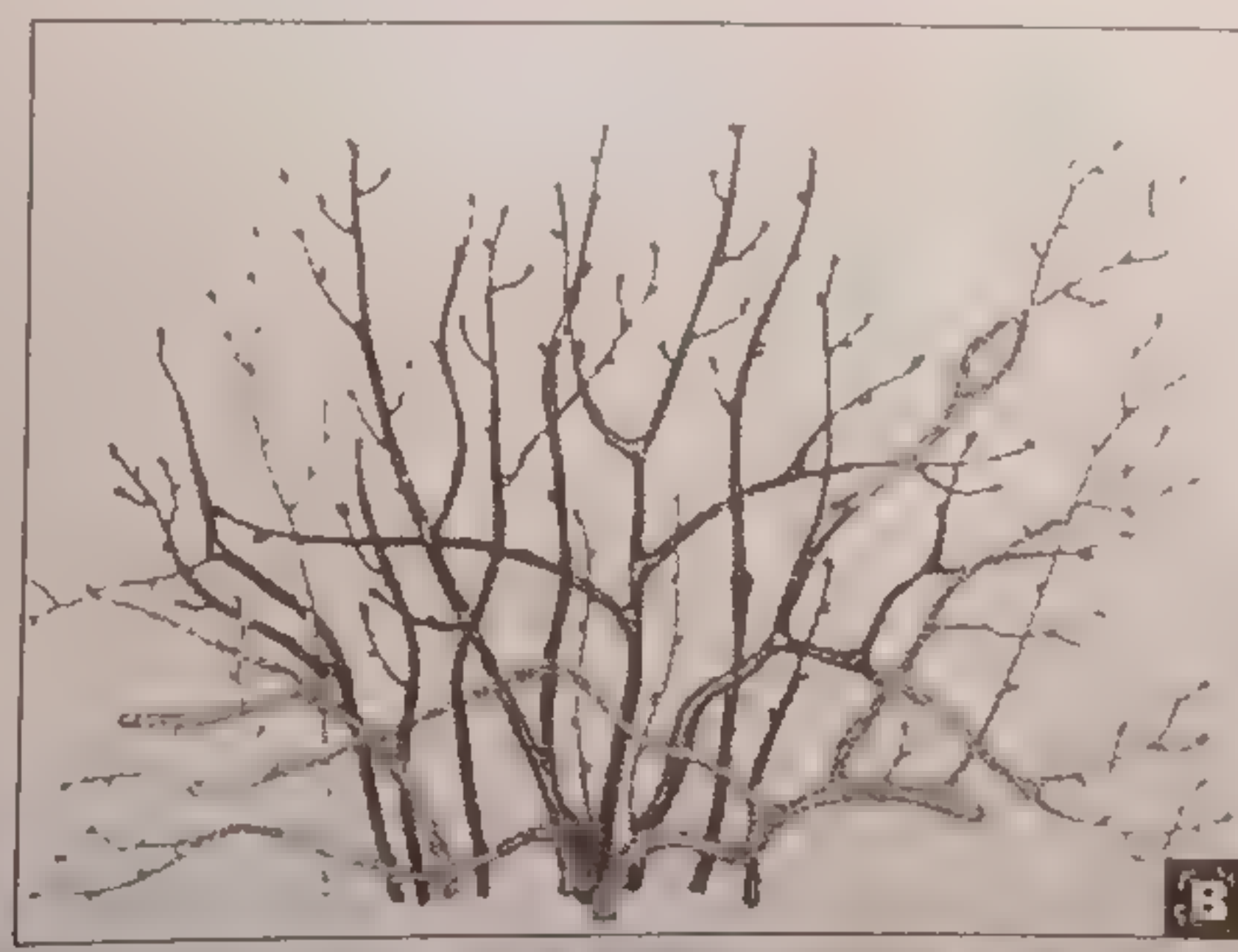
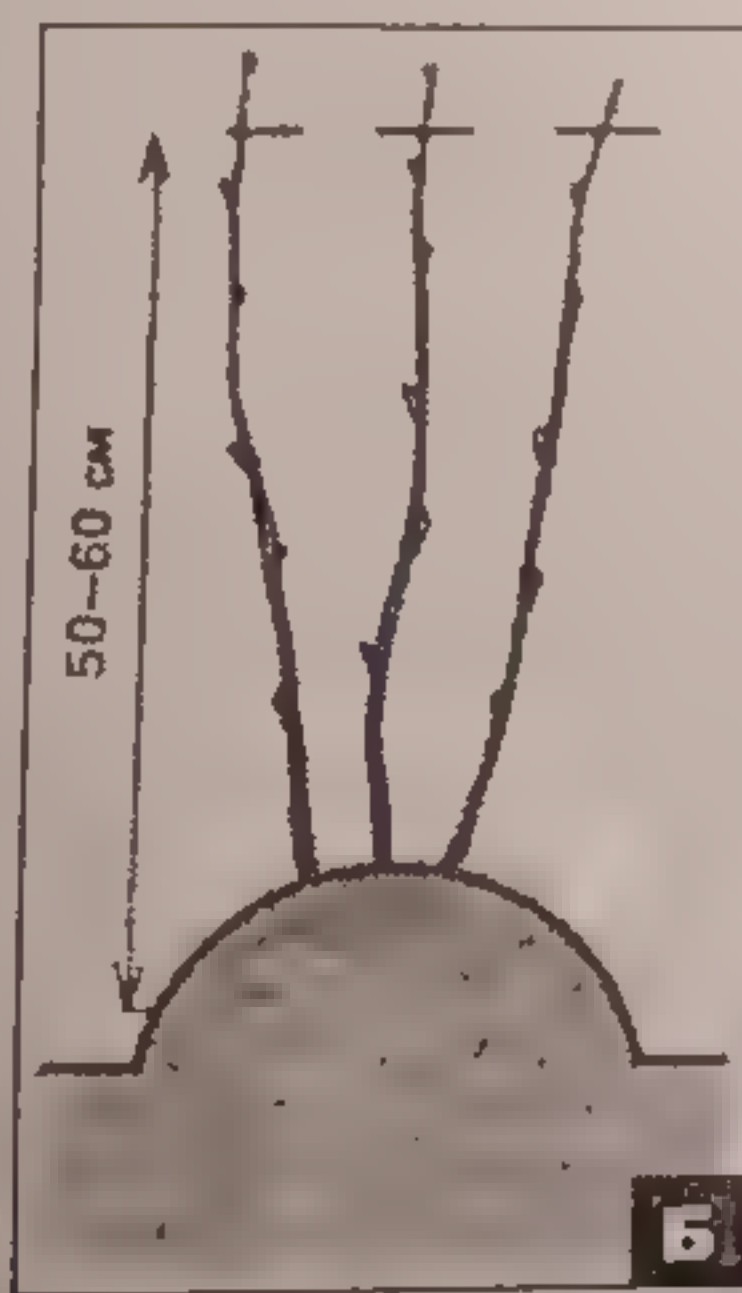
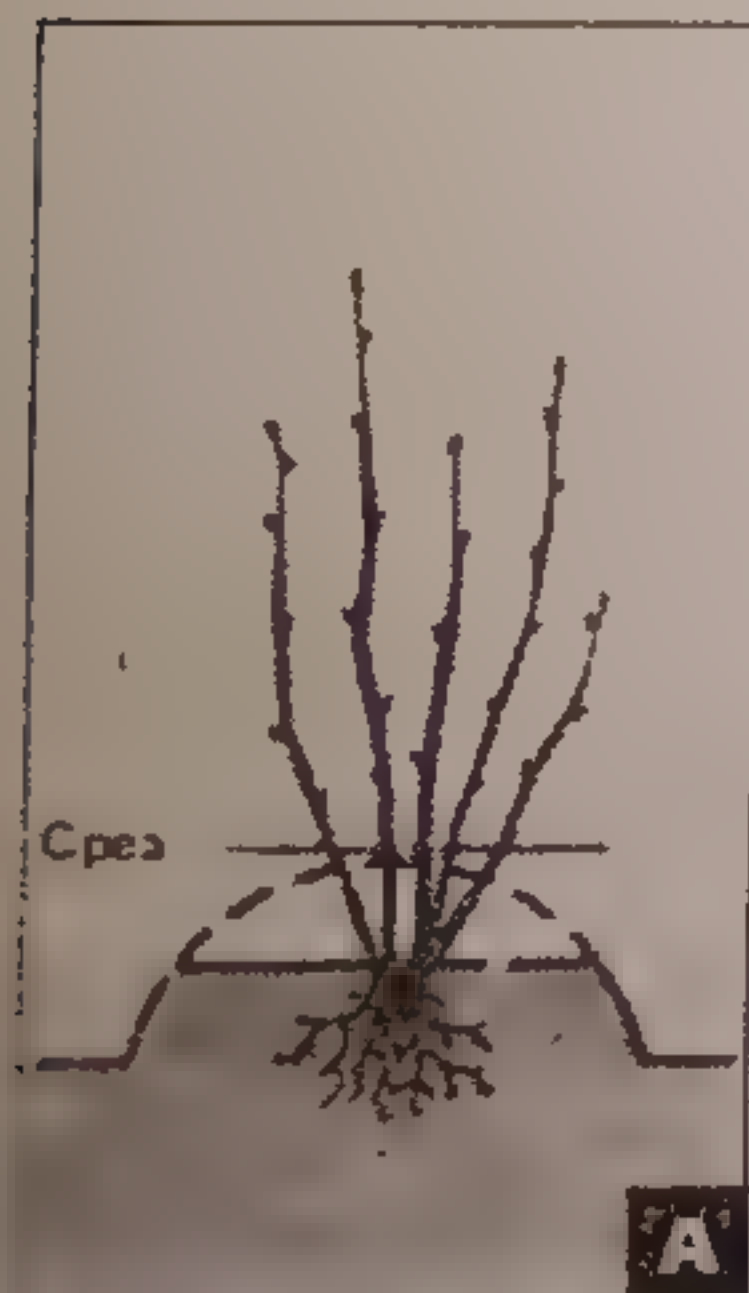
Из новых появился сорт редиса Софит (ВНИИССОК) — скороспелый (на 24—26-й день), темно-красный, некрупный, сочный, высоких вкусовых качеств, выдерживает пониженную освещенность.

Чтобы добиться хорошего урожая, старайтесь вовремя проредить растения (5—6 см между всходами), не допускайте пересыхания, поливайте каждый день в жаркую погоду, почаще рыхлите и окучивайте. После посева семян хорошо бы грядку замульчировать перегноем.

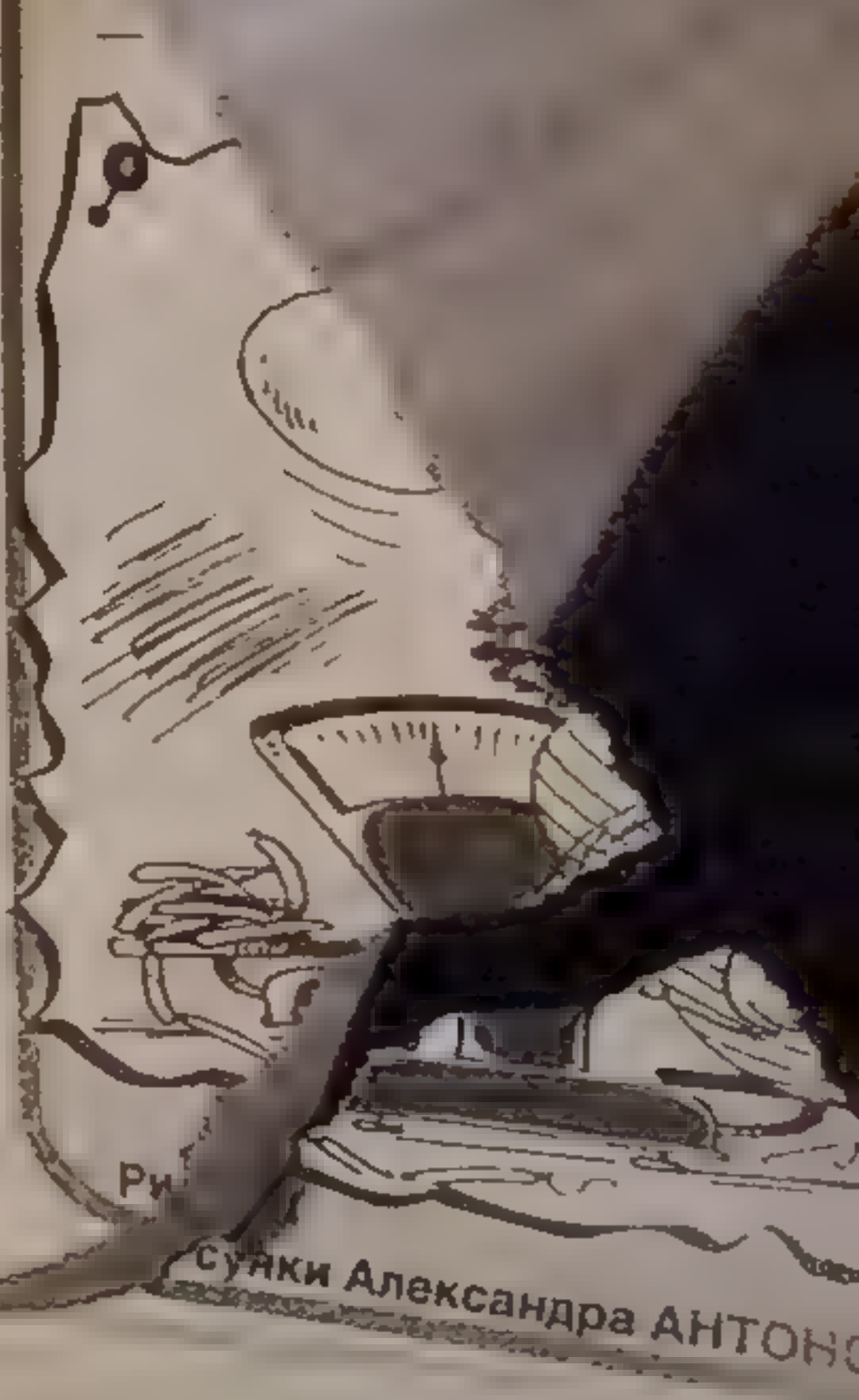
И еще. Редис не выносит свежего навоза. Посейте семена во влажную почву на солнечном месте как можно раньше. Все посевы редиса заканчиваются до 1 мая.



Подготовила Эра ХНЫКИНА



В. обья



Ри

Сунки Александра АНТОНОВ



Ваш домашний фактор

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ВЕСНУШКИ?

стр. 2

ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ...

стр. 3

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

СЕННАЯ ЛИХОРАДКА

Ах, весна... ап-чхи!.
Лучше бы ее не было...

К сожалению, это время пользуется дурной славой среди страдающих сенной лихорадкой. В действительности же болезнь не является исключительно весенней, осень тоже вносит в нее свой вклад. Осенью цветут и рассыпают повсюду пыльцу амброзия и другие растения, и ваши дыхательные пути являются для этой пыли самым неудачным местом приземления.

Хотя небольшая заложенность носа и чихание являются не слишком высокой платой за удовольствие любоваться красотой природы, вы тем не менее можете получить удовольствие, не заставляя ваш нос так сильно страдать.

Регулярно прощайте



Когда весна вступает в свои права, парней и девушек переполняют мысли о любви. Но если

заложенность носа, к тому же длительное применение вызывает привыкание. При непрерывном применении этих капель ткань носа раздражается и отекает, а чтобы снять отек, вам требуется все больше и больше лекарства.

Безопасным и не вызывающим привыкания средством для борьбы с заложенностью носа является соленая вода. В 0,5 л воды растворите чайную ложку соли и щепотку пищевой соды, затем маленькой ложкой наберите немного этого раствора и втягивайте его из ложки каждой ноздрей.

Пользуйтесь кондиционером воздуха. В течение весны, лета и осени держите окна дома и машины закрытыми. И

стр. 3

ЗЕЛЕНАЯ АПТЕКА

стр. 5

ГЕНЕТИКИ МОГУТ СПАСТИ КУРИЛЬЩИКОВ

стр. 7

КТО ОН, ДОКТОР СМЕРТЬ?

стр. 9

ДЕТИ - ОВНЫ

стр. 11

ются для этой пыли-самым неудачным местом приземления.

Хотя небольшая заложенность носа и чихание являются не слишком высокой платой за удовольствие любоваться красотой природы, вы тем не менее можете получить удовольствие, не заставляя ваш нос так сильно страдать.

Регулярно принимайте антигистаминные препараты. Очень распространенная ошибка: большой сенной лихорадкой принимает одну таблетку антигистаминного препарата, его состояние улучшается, и он больше не принимает лекарства, пока ему опять не становится хуже. Но получается как при катании на американских горках: день вы чувствуете себя хорошо, на следующий день - плохо, затем снова хорошо, и так далее. Поэтому, если врач назначил вам антигистаминные препараты, очень важно принимать их для профилактики ежедневно в течение всего опасного сезона.

Увеличивайте дозу постепенно. Для достижения максимального эффекта принимайте антигистаминные препараты за 30 минут до выхода из дома. Если при приеме какого-либо препарата вы чувствуете сонливость, попробуйте принимать меньшую дозу перед сном. (Антигистаминные препараты выпускаются в различных дозировках, поэтому проверяйте дозу, указанную на упаковке.) Затем, в течение нескольких дней, постепенно увеличивайте дозу и в дополнение к таблетке, принимаемой перед сном, примите одну таблетку утром. Постепенное повышение дозы поможет организму привыкнуть к побочным эффектам, и вы будете в меньшей степени ощущать сонливость. Можно также попросить врача выписать вам препараты, не вызывающие сонливости.

Не будьте ранней пташкой. Концентрация пыльцы в воздухе достигает максимума между 5 и 10 часами утра, поэтому ограничение пребывания на свежем воздухе в утренние часы поможет свести к минимуму контакт с аллергенами. Рекомендуется всю работу и другие дела вне дома перенести на дневное время, когда содержание пыльцы в воздухе снижается.

Полегче с каплями в нос. Несмотря на временное облегчение, не применяйте безрецептурные капли в нос дольше трех дней подряд. При длительном применении они могут только усилить за-



Когда весна вступает в свои права, парней и девушек переполняют мысли о любви. Но если у вас сенная лихорадка, то вам уже не до чувств. Ваш нос заложен и разбухает. Глаза чешутся и слезятся. Горло першит. А когда пчелы вылетают из ульев за пыльцой, у вас даже может появиться сыпь.

ровать поступающий воздух, но учтите, что в период цветения нужно чистить фильтр кондиционера примерно раз в месяц.

Сушите белье и одежду в доме. При сушке вещей на открытом воздухе на них может осесть пыльца. Когда вы потом будете пользоваться ими, то получите свой аллерген сполна. Сушка вещей в доме с помощью сушивателя позволит предотвратить их загрязнение пыльцой.

Не жалейте шампуня для ваших локонов. После длительного пребывания на свежем воздухе промойте волосы, чтобы избежать вдыхания пыльцы, которая попадает на подушку с ваших волос. Если нет возможности принимать душ каждый день, то хотя бы тщательно промывайте лицо, глаза и руки.

Следите за тем, что вы едите. Если у вас сенная лихорадка, вы можете быть предрасположены и к пищевой аллергии. Исследования показали, что у многих людей с сенной лихорадкой аллергические реакции появляются после употребления некоторых продуктов (так называемая перекрестная аллергия). Например, те, у кого аллергия на амброзию, часто реагируют на арбузы, мускусную дыню и медовые напитки. Те, у кого аллергия на пыльцу березы, иногда реагируют на яблоки, груши, персики, вишню, морковь и картофель. У некоторых бывает аллергия на травяной чай.

Употребление этих продуктов само по себе не вызывает сенной лихорадки, но провоцирует появление таких неприятных симптомов, как першение в горле, распухание губ и языка. Если употребление каких-либо продуктов вызывает подобные явления, например затруднение глотания или дыхания, то лучшее, что вы можете сделать, - это избегать этих продуктов.

Из книги «Как справиться с болезнью»

творите чайную ложку соли и щепотку пищевой соды, затем маленькой ложкой наберите немного этого раствора и втягивайте его из ложки каждой ноздрей.

Пользуйтесь кондиционером воздуха. В течение весны, лета и осени держите окна дома и машины закрытыми. И постоянно пользуйтесь кондиционером. Если вы не хотите охлаждать воздух, то, по крайней мере, включите кондиционер в режиме вентиляции. Он будет фильт-

Даты медицины

АПРЕЛЬ

- 5 - родился Джозеф Листер (1827-1912), английский хирург; ввел в хирургическую практику антисептику.
- 6 - родился Н. В. Склифосовский (1836-1904), русский хирург, автор трудов по военно-полевой хирургии и хирургии брюшной полости.
- умер Жюль Борде (1870-1961), бельгийский иммунолог и бактериолог, лауреат Нобелевской премии (1919); открыл возбудителя коклюша и разработал метод иммунизации против него
- 7 - Всемирный день здоровья.
- 10 - родился Бернардо Альберто Усай (1887-1971), аргентинский физиолог, лауреат Нобелевской премии (1947); открыл роль гормонов гипофиза в углеводном обмене.
- 14 - родился Фредерик Грант Бантинг (1891-1941), канадский физиолог, лауреат Нобелевской премии (1923); открыл (совместно с др.) гормон инсулин.
- 19 - родился А. А. Смородинцев (1901-1986), вирусолог, иммунолог; совместно с М. П. Чумаковым разработал и внедрил вакцину против полиомиелита.
- родился А. Л. Полenov (1871-1947), один из основоположников нейрохирургии в СССР.
- 23 - родился Иоханнес Фибигер (1876-1928), датский микробиолог и патологоанатом, лауреат Нобелевской премии (1926).
- 24 - умер Хенрик Дам (1895-1976), датский биохимик, лауреат Нобелевской премии (1943); открыл витамин K1 (филлохинон).
- умер Иоганн Петер Франк (1745-1821), немецкий клиницист, гигиенист, реформатор медобразования. Положил начало выделению общественной гигиены в самостоятельную научную дисциплину.
- 27 - умер Людвиг Заменгоф (1859-1917), польский врач-окулист, создатель международного языка эсперанто.
- 29 - родился Вильям Штерн (1871-1938), немецкий психолог и философ; одним из первых применил тесты, ввел понятие коэффициента интеллектуальности.

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

До последнего времени шизофрения, от которой страдает примерно 1% населения Земли, считалась чисто наследственным заболеванием. Однако последние исследования датских специалистов показали, что возникновение шизофрении может быть обусловлено и внешними факторами, а именно вре-

СОВЕТЫ ВРАЧА

ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ВЕСНУШКИ?

Вам приходилось задумываться над тем, почему у многих людей под действием солнечных лучей появляются веснушки? И почему они размещаются преимущественно на лице, шее и руках?

Отвечая на эти вопросы, заметим, что место локализации веснушек связано с длительностью светового облучения падающего на открытые участки тела. Однако эта связь не абсолютная, доказательством чего может служить многотысячная армия детворы в весенне-летний период. Эти бегущие на солнце обнаженные малыши загорают почти равномерно, а веснушки высыпают на лице, шее и кистях рук. Как это объяснить?

Исходя из вышесказанного, можно считать, что веснушки являются фокусами сконцентрированного загара, или своего рода пигментными щитками, предохраняющими наиболее важные участки организма от сильных световых раздражений. А эти наиболее оберегаемые участки почти у всех людей располагаются в верхних отделах первичного ствола (им соответствует кожа лица) и шейных отделах спинного мозга (кожа шеи и рук). Золотистые или рыжеватые веснушки в виде точек и пятен высыпают всегда на фоне более бледной, а значит мало пигментированной кожи. Такая экономная, вынужденно избирательная световая защита наблюдается у лиц с очень низкими запасами меланина. К ним относятся некоторые блондины и очень рыжеволосые люди.

Не правда ли, в чем-то рыжий цвет напоминает ступень маленького солнышка. Ступень, пойманная сеткой меланина. О том, что это ступень, свидетельствует хотя бы толщина волос, которая у рыжих в 1,5 раза больше, чем у шатенов и брюнетов: 0,1 против 0,06 мм. Что касается общего количества волос, то их на 30% меньше, чем у людей с темными волосами. Статистика показывает, что истинно рыжеволосые, по сравнению с другими, чаще болеют ревматизмом и аллергическими заболеваниями. Поэтому им есть что защищать, но не хватает того, чем это нужно делать. Те рыжеволосые и блондины, которые любыми средствами пытаются избавиться от веснушек на лице, поступают необдуманно: они еще больше ослабляют свой организм.

Преходящие изменения на коже (независимо от ее цвета) отмечаются практически у всех женщин во время беременности. Пигментные пятна желтого или коричневого цвета появляются у них в строго определенных местах: на лице, молочных железах и по средней линии живота. И это тоже защитная реакция организма: пигментные щитки у беременных предохраняют от световых (энергетических) раздражений такие важные области, как мозговой ствол, молочные железы и точки «глашаган» средней линии живота, связанные с сердцем, желудком, тонкой кишкой, мочевым пузырем.

Примерно с таких же позиций можно рассматривать появление различных пигментных пятен у детей и более зрелых людей. Если веснушки, возникающие у молодых, являются в большинстве случаев фактором временным, то бурые пигментные пятна у пожилых людей - приобретение стойкое и прогресси-



МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

До последнего времени шизофрения, от которой страдает примерно 1% населения Земли, считалась чисто наследственным заболеванием. Однако последние исследования датских специалистов показали, что возникновение шизофрении может быть обусловлено и внешними факторами, а именно временем рождения и местом жительства человека. В проводившемся в Дании исследовании принимали участие 340 тысяч человек с психическими расстройствами. При этом врачи анализировали не только их наследственные характеристики, но и дату рождения. Оказалось, что среди тех пациентов, у которых в роду не было шизофреников, преобладают жители городов, рожденные в начале марта. Наименьшая вероятность заболевания у тех, кто родился в начале сентября.

Оптимальный для здоровья временной промежуток между рождением первого ребенка и зачатием второго составляет полтора-два года, считают исследователи Медицинского центра по контролю и профилактике заболеваний в Атланте (США). Исследования 173 тысяч младенцев показали, что дети, которые были зачаты в течение 18-24 месяцев после рождения старших детей, почти в два раза реже страдают внутренними патологиями и лучше развиваются.

Хлорирование воды в бассейнах, аквариумах и других искусственных водоемах может быть гораздо эффективнее, если воду предварительно обработать магнитным полем, считают физики Крэнфильдского университета (Великобритания). Эксперименты, проведенные в аквариумах, показали, что в обработанной магнитным полем воде хлор убивает на треть больше болезнетворных бактерий, чем в обычной. Причины этого явления до сих пор не изучены.

Компания «Ай-Би-Эм» провела презентацию «говорящей» программы, обеспечивающей доступ в Интернет слепым пользователям. Новинка, названная «Хоум пейдж ридер», обеспечивает подключение к Интернету через голосовые команды. Пока программа существует в двух языковых версиях - английской и японской. Однако уже в нынешнем году планируется выпустить копии программы на других языках. Компания уверена в рыночном успехе новинки, ведь только в США число незрячих превышает 850 миллионов.

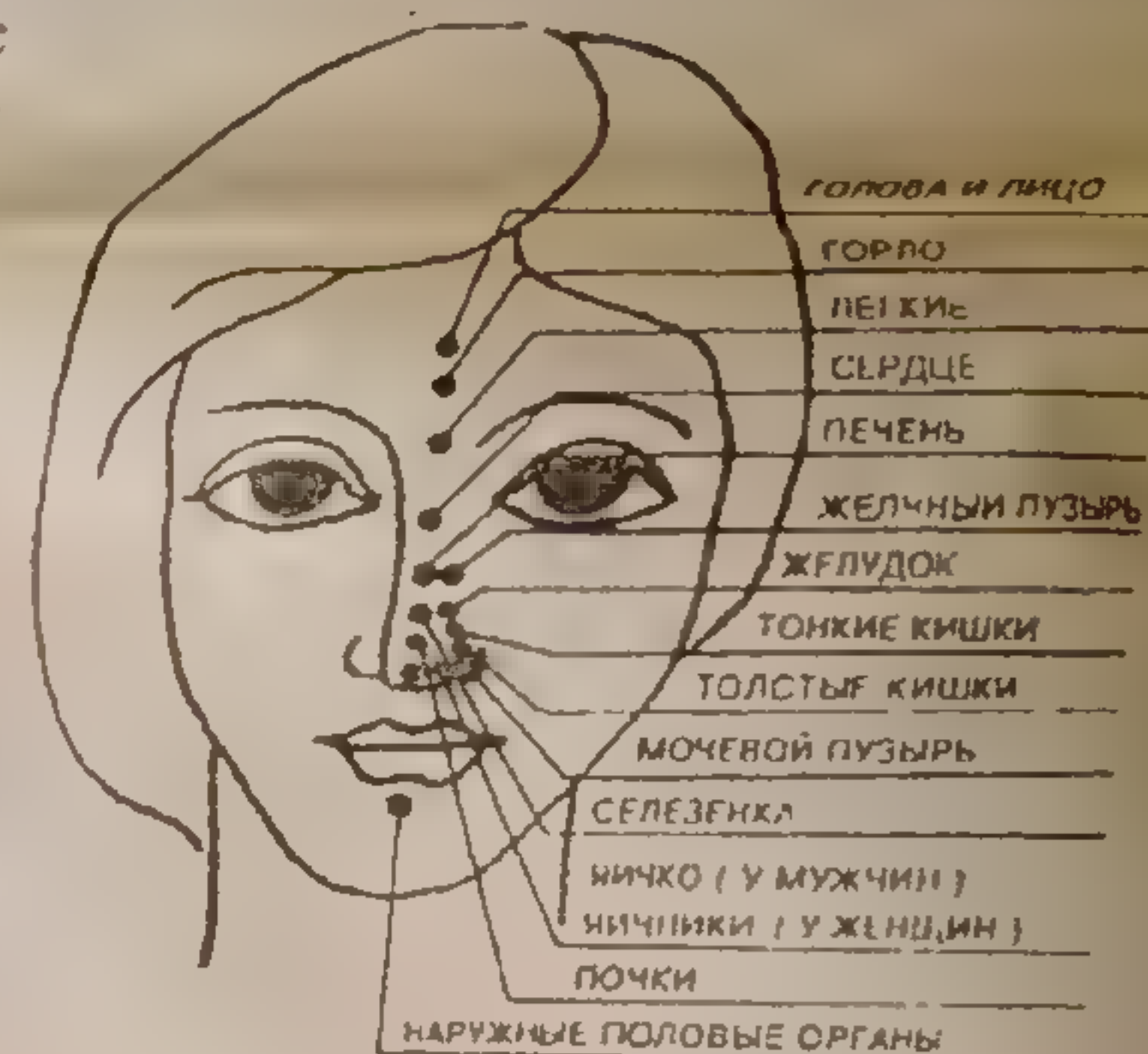
линии живота, связанные с сердцем, желудком, тонким кишечником и пузырем.

Примерно с таких же позиций можно рассматривать появление различных пигментных пятен у детей и более зрелых людей. Если веснушки, возникающие у молодых, являются в большинстве случаев фактором временным, то бурные пигментные пятна у пожилых людей - приобретение стойкое и прогрессирующее. С возрастом пятна - «заплатки» покрывают все новые и новые участки кожи, причем располагаются они на теле в строго определенных рефлексогенных зонах. Взглянув на кожу своего пациента и обнаружив на теле пигментные пятна, я сразу могу сказать, функция какого органа нарушена. И это очень помогает в диагностике тех или иных нарушений в деятельности организма. Например, при большом желудке пигментные пятна располагаются на коже непосредственно в области проекции самого желудка и на позвоночнике, при больших почках - на боковых поверхностях живота и пояснице, при нарушенной функции поджелудочной железы - слева от средней линии живота и т. д.

Нужно всегда внимательно относиться к состоянию любых участков кожных покровов как к «полномочному представителю» различных внутренних органов и систем организма. Такая точка зрения, кстати, поможет врачам лучше понимать и эффективнее лечить различные патологические процессы на коже. Очень хорошо и недвусмысленно в свое время высказался по этому поводу академик И. В. Давыденковский. Он сказал, что кожные заболевания являются фикцией, они представляют собой внутренние, а подчас нервные болезни, которые проявляются только изменениями на коже.

Во всяком случае даже при обнаружении большого количества пигментных пятен расстраиваться не нужно, и следует подойти к этому явлению диалектически. Пигментные пятна, хотя и являются своеобразным отражением неисправностей в организме, но прежде всего это - защитная реакция. Они представляют собой как бы «охранную грамоту», которую организм выдает своим наиболее ослабевшим органам порой уже с раннего детства и в пожизненное пользование. Поэтому, если бы вы спросили, какая жизнь более благополучна: та, при которой кожные покровы остаются чистыми, или та, при которой они покрыты тем или иным количеством «заплаток», то я ответил бы, что вторая. Ибо сегодня практически нет людей, у которых не выявлялись бы функциональные нарушения в деятельности тех или иных систем организма. А как свидетельствует наш опыт, эти «заплатки» впервые появляются даже при минимальных отклонениях: настолько тонко реагирует «служба меланинов» по обеспечению безопасности организма. Другое дело, что надо помочь организму полнее скомпенсировать выявленные нарушения.

Из книги С. Мартынова
«Домашняя рефлексотерапия»



Рефлекторные проекционные зоны внутренних органов на лице человека.

(Окончание. Начало в №2)

Любопытно наблюдение психологов: женщины в отличие от мужчин значительно чаще смотрят в глаза собеседнику. К тому же они не воспринимают прямой взгляд как угрозу. Скорее наоборот, для них он – признак интереса и желания наладить контакт. Такая потребность в прямых взглядах заложена в женщине самой природой. С одной стороны, она вызвана необходимостью привлечения партнера для продолжения рода. А с другой стороны, потребность в прямых взглядах у женщин вызвана необходимостью "тонкого" общения с новорожденными: именно через глаза мать налаживает телепатический контакт со своим ребенком, когда тот еще не научился говорить.

Существует и еще одно объяснение повышенной потребности женщин в прямых взглядах. Если для мужчин более свойственно логическое мышление и потому важен прежде всего смысл слов, то для женщины – существа более интуитивного – важнее то, что стоит за словами.

ОЧИ ЧЕРНЫЕ, ОЧИ СТРАСТНЫЕ

В старину считали, что зрачки говорят о жизненной силе: они широко раскрыты, когда организм полон сил, и уменьшаются, когда энергия покидает его.

вышенном интересе к партнеру зрачки у женщины заметно расширяются. Вполне возможно, что при этом усиливается и "магическое" воздействие на "желанного". Ведь при расширении зрачка расширяется и телепатический канал, и потаенные мысли начинают излучаться через глаза более мощным потоком, воздействовать непосредственно на подсознание партнера. Вот вам и особый вид сглаза – "любовный".

Зная или интуитивно

ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ..



щийся объяснению. Впрочем, существует предположение, что расширенные зрачки дают человеку возможность лучше заглянуть в тот "тонкий" мир, куда ему предстоит уйти, и что то же самое происходит при "заглядывании" в иные измерения с помощью

ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ

Глаза того, кого мы видим перед собой, могут расска-

зать многое об эмоциональном состоянии собеседника, о его настроении, интеллекте, характере и даже здоровье. Подойдите к зеркалу, подумайте о чем-нибудь очень приятном, радостном, и вы увидите, как заблестят ваши глаза, как в них появятся "звездочки".

ленные глаза говорят об энергичности человека; светло-коричневые – о застенчивости, а голубые – о повышенной чувствительности...

Большие и выпуклые глаза обычно указывают на людей упрямых, ленивых, лживых, старающихся быть на виду, к тому же еще и мотов. А вот небольшие, глубоко посаженные глаза – признак людей умных и "трудооголиков", серьезно относящихся ко всему, что их окружает. В отличие от предыдущей категории они не любят показухи.

Замечено, что люди с широко посаженными глазами обычно обладают и широкой натурой. Они склонны к медлительности и осторожности. Это не мешает им часто оказываться жертвами обмана. А вот близко посаженные глаза свойственны людям с быстрой реакцией, вспыльчивым, как правило, сконцентрированным на конкретной идее. Это категория "игроков" и "манипу-

признаков зрелости. Такое явление можно объяснить не только тем, что с возрастом слабеют мышечные ткани век, но и тем, что нужда в новой внешней информации с возрастом падает (чем старика можно удивить?), а необходимость в защите внутреннего мира и слабеющей энергетики все время возрастает. Кстати, говорят, что наиболее достоверную информацию о человеке по его глазам можно получить лишь в его зрелом возрасте (после 40 лет), когда все черты характера уже устоялись.

Глаза "отслеживают" не только эволюцию нашего характера, но и изменение здоровья. По глазам (в том числе по фотографии) можно сказать не только о характере и склонностях человека, но и о его здоровье, точнее, о болезнях. К примеру, при заболевании сердца взгляд становится "матовым", при кишечных заболеваниях – "пустым", при инфекционных – "мутным", при туберкулезе – "перламутровым". При больной печени белки глаз приобретают желтоватый оттенок, а при венозном застое на них появляются красные прожилки. Чересчур сильное опущение верхнего века у мужчины свидетельствует об истощении его энергетических ресурсов, а неприятный цвет этого века

ГЛАЗА ПОСТОЯННО
КАК БЫ ПОДСТРАИВАЮТСЯ
ПОД МЕНЯЮЩИЙСЯ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ
НАШ ВНУТРЕННИЙ МИР – ПОД ХАРАКТЕР,
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ

ства более интуитивного – важнее то, что стоит за словами.

ОЧИ ЧЕРНЫЕ, ОЧИ СТРАСТНЫЕ

В старину считали, что ритм о жизненной силе: они широко раскрыты, когда организм полон сил, и уменьшаются, когда энергия покидает его (к старости, в результате длительной болезни). Если принять эту точку зрения, то становится понятным, почему нас так привлекают крупные зрачки: здоровые, полные энергии люди во все времена нравятся больше. Но это лишь психологическое объяснение.

В то же время существует и энергоинформационная версия. Она объясняет феномен расширения и сужения зрачков с позиций "тонких" взаимодействий человека с окружающим миром. Зрачки становятся больше, когда велика потребность во внешней информации: в детстве, когда мозг жаждет познания, в стрессовых ситуациях, когда для принятия решения нам нужен максимум информации. Зрачки сразу же сужаются, когда теряется интерес к окружающему миру. Предполагается, что сужение зрачков препятствует уходу из организма и без того истощившегося запаса энергии...

Замечено, что при по-

при этом усиливается и "магическое" воздействие на "желанного". Ведь при расширении зрачка расширяется и тепепатический канал, и потаенные мысли начинают излучаться через глаза более мощным потоком, воздействовать непосредственно на подсознание партнера. Вот вам и особый вид сглаза – "любовный".

Зная или интуитивно понимая роль зрачков, женщины издавна прибегали к хитростям, чтобы сделать их крупнее. В Древнем Риме, а позднее в Италии и Испании в глаза закапывали сок белладонны. (Не случайно "белладонна" по-итальянски означает "прекрасная дама, красавица". На Руси эту траву называли не менее символично – "красавка").

Гипотеза о приеме и передаче мыслей с помощью взгляда объясняет многое. В том числе и "магию черных глаз". В их непостижимой привлекательности косвенно тоже виноваты зрачки: они сливаются с темным цветом радужки и от этого кажутся очень большими. И тогда мы говорим о глазах: "бездонные", "колдовские". Не исключено, что величиной зрачков объясняется и особый шарм близоруких дам. Ведь у них недостаток зрения часто компенсируется увеличением зрачков...

А вот расширение зрачков в момент смерти – факт, пока не поддаю-

дойдите к зеркалу, подумайте о чем-нибудь очень приятном, радостном, и вы увидите, как заблестят ваши глаза, как в них появятся "звездочки".

ГЛАЗА ПОСТОЯННО
КАК БЫ ПОДСТРАИВАЮТСЯ
ПОД МЕНЯЮЩИЙСЯ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ
НАШ ВНУТРЕННИЙ МИР – ПОД ХАРАКТЕР,
ПСИХИЧЕСКИЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ.

"Информация к размышлению" работникам отделов кадров: если вам нужен специалист-робот, не поддающийся чужому эмоциональному давлению (налоговый инспектор, бухгалтер, ревизор), то при приеме на работу лучше отдать предпочтение человеку с небольшими "сухими" и тусклыми глазами. Его не разжалобит и не собьет с "пути истинного" ни один клиент. Но тут надо иметь в виду, что у ловкачей и мошенников блеск глаз тоже обычно снижен. Даже при их показной эмоциональности. А все потому, что эти люди безжалостны и равнодушны к чужим проблемам.

Могут "кадровикам" пригодиться и другие наблюдения. Например, считается, что наилучшими организаторскими способностями обладают люди с серыми глазами; черные, коричневые и зе-

посаженные люди с быстрой реакцией, вспыльчивым, как правило, сконцентрированным на конкретной идее. Это категория "игроков" и "манипу-

ляторов"...

Как и все наше тело (форма), глаза постоянно как бы подстраиваются под меняющийся в течение жизни наш внутренний мир – под характер, психические и интеллектуальные особенности. Например, у людей, склонных к глубокому внутреннему анализу, чаще, чем у других, встречаются слегка приопущенные верхние веки: таким людям часто мешает избыток сведений от внешнего мира, и приопущенные веки как бы ограничивают их поток. И наоборот, у людей "внешних", порывистых, склонных мгновенно, не особенно размышляя, реагировать на изменение ситуации, верхнее веко едва обозначено.

Впрочем, с возрастом (после 30-40 лет) у людей самого разного склада характера верхние веки иногда начинают наползать на глаза. Это один из

большой печени белки глаз приобретают желтоватый оттенок, а при вековом застое на них появляются красные прожилки. Чересчур сильное опущение верхнего века у мужчины свидетельствует об истощении его энергетических ресурсов, а неприятный цвет этого века говорит о появившихся у него серьезных физиологических отклонениях. Распухшие нижние веки выдадут гуляку, а слишком провисшие – бесконтрольность влечений. Одновременно припухшие верхние и нижние веки говорят о перенасыщенности и усталости от жизни.

Замечено, что творческие личности чаще встречаются среди тех, чьи глаза расположены на разных уровнях. Таких людей отличают нестандартное мышление, оригинальность взглядов, неожиданные решения. А вот если один глаз смотрит (не расположен, а именно смотрит) выше другого, то традиционно считается, что человек предрасположен к несчастным случаям. Во всяком случае, китайская физиогномика – одна из древнейших в мире – утверждает, что удачливые люди, как правило, имеют хорошо сбалансированные и пропорциональные глаза.

В.Правдивцев



Она импульсивна - сначала скажет, а потом подумает

ИМПУЛЬСИВНОСТЬ

Если смотреть сбоку, то можно заметить, что у импульсивного человека рот сильнее выступает вперед, чем у большинства других людей.

Как любая черта характера, сама по себе импульсивность не является хорошей или плохой. Если ее направить в нужное русло, то она может хорошо сочетаться с необходимостью резких и быстрых движений (особенно это ценится в спортивных играх, например в баскетболе).

В отличие от таких людей, те, у кого рот относительно слабо выступает из общего овала лица, считаются более рассудительными.

От импульсивного человека следует ожидать, что:

1. Он будет много говорить.
2. Его движения будут резкими, особенно это касается управления машиной в плотном транспортном потоке.
3. В окружении предметов, представляющих определенную опасность, он может нанести себе травму; это следует предвидеть и попробовать предупредить его.

Общаясь с более рассудительным человеком:

1. Не следует воспринимать его неразговорчивость как нежелание иметь дело с вами или как плохое к вам отношение.

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЛИЦА

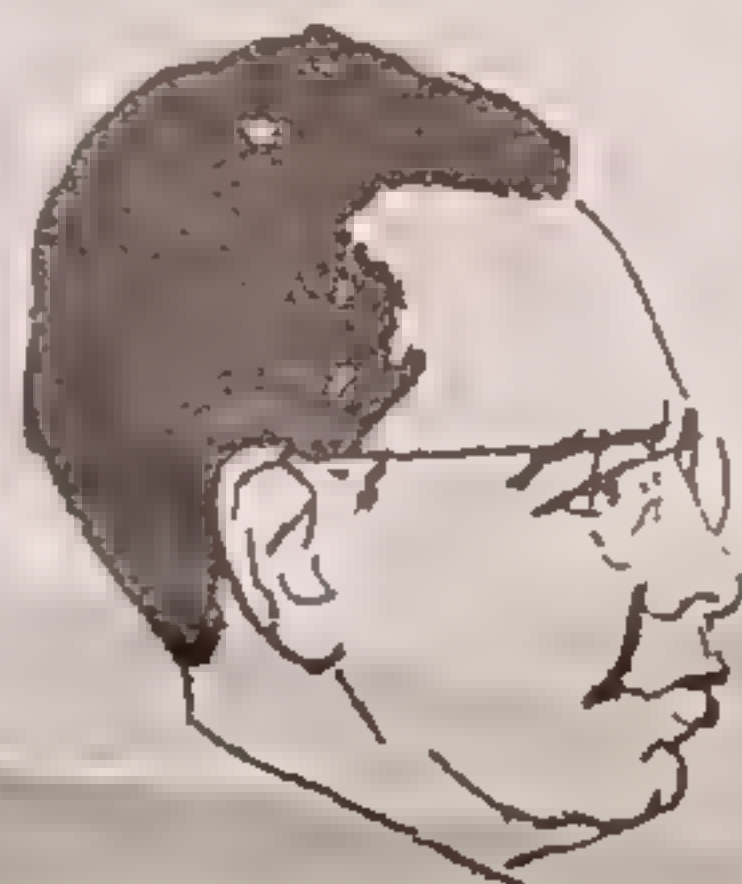
2. Имейте в виду: для того, чтобы вытянуть из него пару слов, нужно приложить определенные усилия.

3. Цените его суждения.

Эти морщины часто можно наблюдать у юристов, актеров, лекторов, преподавателей - людей, привыкших говорить точно, вовремя и с глубоким чувством.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЛАСТИ РТА

КРАСПОРЕЧИЕ



Красноречие

Женщины всегда беспокоят морщины на лице.

Но не все морщины плохи. На самом деле многие из них указывают на положительные качества личности; говоря языком персониологии,

единственными морщинами на лице, свидетельствующими о чем-то нежелательном, являются те, что расположены вертикально между бровями - это признак озабоченности и суетливости.

Если ваши морщины проходят от внешних краев носа к краям рта, то они свидетельствуют о красноречии - вы можете высказывать то, что хотите, и люди запоминают ваши слова. Они могут процитировать сказанное вами даже через неделю.

Посмотрите на себя в зеркало и скажите что-либо со всей искренностью. Вы заметите, как появляются предвестники таких морщин.

Если вы имеете дело с красноречивым человеком, то:

1. Не сомневайтесь, что он сказал именно то, что хотел сказать.
2. Знайте, что этот человек умеет убеждать.
3. Пусть лучше он убеждает не вас, а других.

Если у вашего собеседника эти черты отсутствуют, то:

1. Следует ожидать менее точных выражений.
2. Нужно дать ему некоторую фору, если он собирается высказать глубокую мысль.
3. Помните, что данный признак может быть при желании выработан.

ОСТРОУМИЕ

Необычно большое расстояние между носом и ртом является физическим индикатором остроумия.

Примером человека, у которого эта черта ярко выражена, может служить



Остроумие

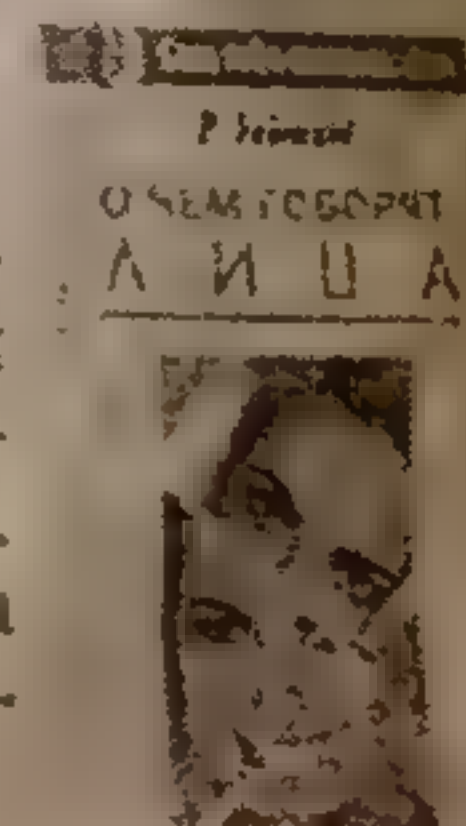
известный шоумен Джордж Бернс, который, появляясь «в свете» с девушками намного младше себя, оправдывался: «Что я могу сделать, если женщины моего возраста просто нет!»

Остроумный человек может выразить суть одной меткой фразой - так, что другим бывает нечего сказать в ответ.

Имея дело с остроумным человеком, нужно:

1. Ожидать его коротких резюме.
2. Просить его выступать на разного рода собраниях.

3. Помнить, что такие люди равнодушны к комплиментам по поводу их внешности. Лучше похвалить их за те или иные достижения.



(Начало в № 2)

ОСЛОЖНЕНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ РАСТЕНИЯМИ

Растение	Побочные явления	Растение	Побочные явления
Ландыш майский	При передозировке - тошнота, рво-	Родиола розовая	

ОСЛОЖНЕНИЯ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ ЛЕКАРСТВЕННЫМИ РАСТЕНИЯМИ

Растение	Побочные явления	Растение	Побочные явления
Ландыш майский	При передозировке - тошнота, рвота, диарея, аритмии разного вида, желудочковая тахикардия, мышечная слабость, головная боль, аллергические высыпания на коже, повышенная возбудимость, нарушения зрения и цветового восприятия	Родиола розовая	Бессонница, головные боли, сердцебиение, повышенная раздражительность
Лен обыкновенный	Диспептические явления	Ревень тангутский	Окрашивание мочи, молока и пота в желтый цвет, развитие геморроидального кровотечения; коликообразные боли в животе, тегезмы, увеличение прилива крови к органам малого таза. Возможно привыкание
Лимонник китайский	При передозировке - перевозбуждение нервной и сердечно-сосудистой систем	Свекла обыкновенная	Спазм кровеносных сосудов при приеме свежего сока
Лук репчатый	При употреблении в большом количестве - нарушения сердечно-сосудистой деятельности	Солодка голая	Повышение артериального давления, задержка жидкости, ослабление либидо, развитие гинекомастии, гипотрихоз
Можжевельник обыкновенный	Раздражение паренхимы почек	Спорынья	Спазм мускулатуры матки, повышенная чувствительность, явления эрготизма
Мята перечная	Снижение способности к деторождению	Толокнянка обыкновенная	Раздражение слизистой оболочки пищеварительного тракта и почечных канальцев; тошнота, рвота
Орех грецкий	Головные боли, спазмы сосудов головного мозга и передней части головы	Тысячелистник обыкновенный	Головокружение, при длительном употреблении - кожные сыпи
Очиток едкий	Контактный и аллергический дерматит	Фиалка трехцветная	При длительном употреблении - рвота, понос и крапивница
Папоротник мужской	Тошнота, рвота, понос, головокружение, головная боль, ослабление сердечной деятельности, дегенеративные изменения печени	Хвощ полевой	Раздражение паренхимы при длительном употреблении, гиповитаминоз В ₁
Пастернак посевной	Фотодерматит	Хмель обыкновенный	При передозировке - тошнота, рвота, боли в области живота, головная боль, чувство общей усталости и разбитости
Пастушья сумка	Тромбофлебит	Хрен обыкновенный	Раздражение слизистой пищеварительного тракта
Перец красный стручковый	Обострение желудочно-кишечных болезней	Чеснок посевной	То же
Пижма обыкновенная	Тошнота, рвота, слабость	Чистотел большой	При длительном применении - тошнота, рвота, понос и угнетение дыхательного центра
Подofilл щитовидный	Тошнота, рвота, расстройства желудочно-кишечного тракта	Шиповник майский	Изменения зубной эмали
Полынь горькая	Судороги, галлюцинации и другие явления психического расстройства при длительном применении; тошнота, кровотечения		
Почечный чай (ортосифон)	Увеличение потребности в приеме жидкостей		

БАЗИЛИК КАМФОРНЫЙ, или ОБЫКНОВЕННЫЙ



Народные названия:
огородный василек, души-
стый василек, церковный
василек, душики, душиянки

Ветрогонное и усиливающее работу желудка
средство

Бasilik - не только превосходная пря-
ность для салатов и овощных блюд, но и ле-
карственное растение, которое было хоро-
шо известно еще древним египтянам. Чай
из высушенной травы, собранной в цветущем
состоянии (2 чайные ложки заварива-
ют 1/4 л воды и настаивают), помогает при
вздутиях, болях в желудке и отсутствии ап-
петита. Кроме того, этот чай является мяг-
ким глистогонным средством.

Собранные поздним летом созревающие
семена базилика используются в народной
медицине Средиземноморья (в Средней Ев-
ропе семена созревают редко) для пригото-
вления настоя на холодной воде, который
дают при лихорадке с болями в почках и
при воспалениях мочеточников. Этот же
настой (2 столовые ложки на стакан воды)
применяют как полоскание при воспали-
ях горла и язвочках на слизистой оболочке
рта.

Зеленая
аптека



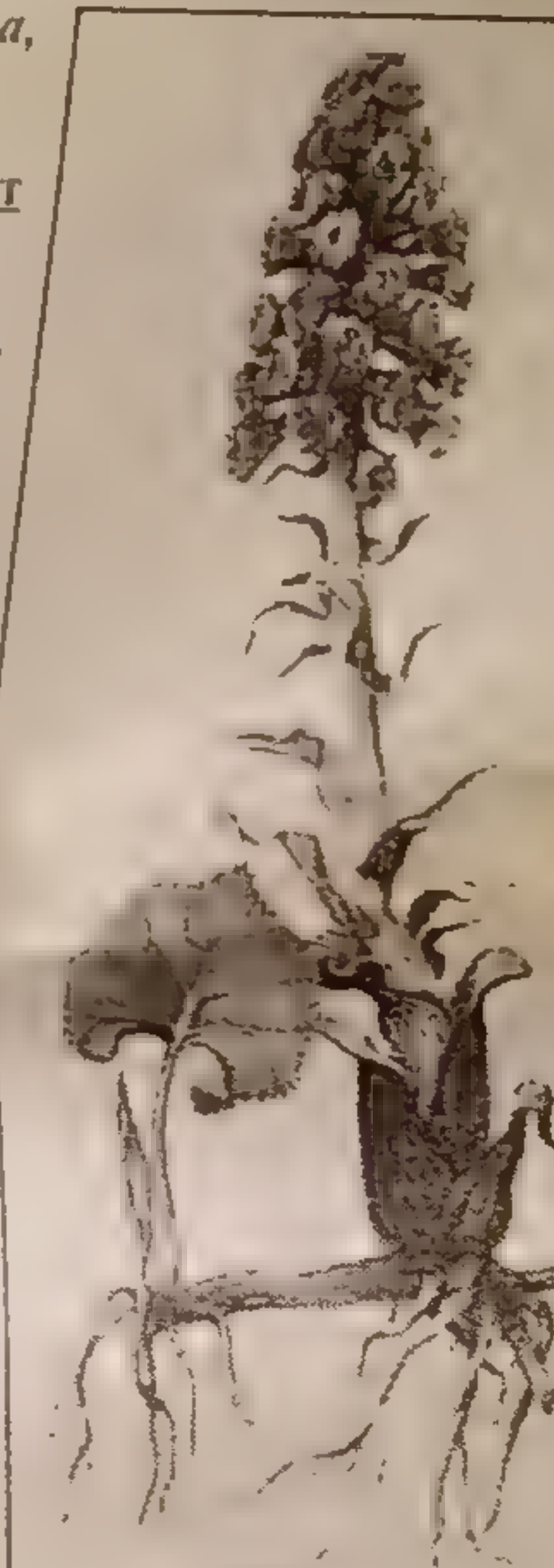
БЕЛОКОПЫТНИК ГИБРИДНЫЙ

Народные названия: *болотная пострелка,*
двоелистник, долуха, маточник

Жаропонижающее средство и лекарство от
колик при желчнокаменной болезни

Для употребления в качестве лекарственно-
го сырья листья белокопытника собирают в то
время, когда они еще не полностью выросли и
по величине не превышают размера ладони, а
корни - до выбрасывания цветочных стеблей в
марте или апреле. Из обоих видов лекарствен-
ного сырья готовят чай, для чего берут 2 чай-
ные ложки на 1/4 л холодной воды, ставят на
огонь, доводят до кипения и оставляют наста-
иваться в течение 10 минут, после чего чай го-
тов. Этот отвар действует как жаропонижаю-
щее и мочегонное, антиспазматическое и сли-
зерастворяющее средство. Поэтому раньше его
употребляли при заболеваниях бронхов.
В наше время это растение применяется в ос-
новном при хронических воспалениях слизи-
стой оболочки желудка и болезнях желчного
пузыря. Прежде всего чай из корня белокопыт-
ника, выпитый в горячем виде, очень хорошо
помогает при начальных симптомах колик при
желчнокаменной болезни.

Этот напиток эффективен и при воспали-
ях мочеточников, и при головной боли, и при
ломоте в шее и затылке. В народной медицине
предлагается также в этих случаях приклады-
вать свежие листья. Они помогают и при гноя-
щихся ранах и ссадинах.



СПРАШИВАЙТЕ-
ОТВЕЧАЕМ

Ждем ваших вопросов
по адресу:
2001, г. Кишинев,
ул. Когэлничану, 26
Тел.: 26-12-80

На вопросы читателей отвечает врач А.А. Вановская

Как лечить герпес?

Вирусами группы герпеса вызыва-
ются различные заболевания: опоясы-
вающий лишай, ветряная оспа (вет-
рянка) у детей, «простуда на губах»
(«блуждающая французская королева»), за-

А. Миклошевич, г. Борисов

сов, не только герпеса. Например,
«Бонафтон» и «Гропринозин», кро-
ме прочего, оказывают иммуности-
мулирующий, повышающий защи-

...Как избавиться от веснушек?

Чтобы предотвратить резкое прояв-
ление веснушек в весенне-летний пери-
од, необходимо избегать попадания на
кожу прямых солнечных лучей. В этом
отношении в солнечные дни особенно
опасно время от 12 до 16 часов.

Защититься от солнца помогут
широкополая шляпа или зонтик и
солнцезащитные кремы (крем нано-
сят на лицо тонким слоем, покрывая
затем пудрой).

Для удаления веснушек имеется в
продаже множество косметических
средств («Ахромин», «Молочай» и др.).

С. Валентик, г. Орша

Вот несколько простых советов
* Маску из ягод земляники, клуб-
ники или черной смородины накла-
дывают на 30-50 минут. Затем умы-
ваются теплой водой.

* Смесь сметаны с соком лимона
или соком корня хрена (1:1) смазыва-
ют кожу и оставляют на 20-30 ми-
нут. Смывают теплой водой.

* Смесь зелени петрушки с про-
стоквашей наносят на чистую кожу
густым слоем и оставляют на 15-30
минут. Затем смывают.



Ждем ваших вопросов по адресу:
2001, г. Кишинев,
ул. Козэлничану, 26
Тел.: 26-12-80

На вопросы читателей отвечает врач А.А. Вановская

Вирусами группы герпеса вызываются различные заболевания: опоясывающий лишай, ветряная оспа (ветрянки) у детей, «простуда на губах» («болезнь французских королей»), заболевания глаз (кератиты), поражение наружных половых органов и др.

Лечение данных заболеваний проводится противовирусными противогерпетическими препаратами и является достаточно эффективным. Используют «Зовиракс» («Ацикловир», «Виролекс»), «Бонафтон», «Гропринозин», «Виру-Мерц Серол», «Гевизош», «Госсипол», «Керецид» («Офтан-иду»), «Ломагерпан», «Мегосин», «Флореналь», «Хеленин» и др.

Некоторые из этих препаратов действуют и на другие группы виру-

А. Миклошевич, г. Борисов
сов, не только герпеса. Например, «Бонафтон» и «Гропринозин», кроме прочего, оказывают иммуностимулирующий, повышающий защиту организма эффект.

Выпускаются противогерпетические средства в таблетках, кремах и мазях для наружного применения, в порошках (во флаконах) для приготовления растворов для инъекций. При поражениях глаз, полости рта, кожи, гениталий, помимо приема таблеток внутрь, назначается местное наружное лечение. Для лечения кератита назначают мази с меньшей концентрацией препарата, чем для лечения стоматита. Для генитального герпеса используется более высокая концентрация

...Мне 29 лет, и у меня плохой слух с детства. В вашей газете прочла о слуховом аппарате, который имплантируется в голову. Где можно сделать такую операцию, и сколько она стоит?

С. Иванцова, г. Днепропетровск

Советую сначала обратиться к специалисту - врачу-сурдологу. После обследования врач определит, какого типа поражение слуха у вас (звукопроводимости или звуковосприятия), и скажет, какая электроакустическая коррекция вам необходима. Каждому больному слуховой аппарат подбирается индивидуально.

Современные слуховые аппараты обладают хорошими акустическими свойствами, удобны. Миниатюрный внутриушной аппарат весит всего 3 грамма, малозаметен, его цена от 80 до 100 долларов. Со всем незаметен внутриканальный аппарат. Есть более дешевые, но менее удобные аппараты - зауш-

на, заколка, очки и карманный. Каждый из них индивидуально настраивают для каждого больного, после чего пациент в течение двух недель привыкает к новой звуковой среде.

Более редкие у нас внутриканальные слуховые аппараты можно приобрести в крупных сурдологических центрах в Киеве, Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске.

Западногерманские врачи предлагают имплантацию аппарата в голову пациента. Но подобные операции стоят очень дорого. А нужна ли вам такая операция, может определить только специалист.

...Как избавиться от веснушек?

Чтобы предотвратить резкое проявление веснушек в весенне-летний период, необходимо избегать попадания на кожу прямых солнечных лучей. В этом отношении в солнечные дни особенно опасно время от 12 до 16 часов.

Защититься от солнца помогут широкополная шляпа или зонтик и солнцезащитные кремы (крем наносят на лицо тонким слоем, покрывая затем пудрой).

Для удаления веснушек имеется в продаже множество косметических средств («Ахромин», «Молочан» и др.), которые применять следует после консультации с косметологом. Можно пользоваться и домашними средствами. Отбеливающими свойствами обладают сок хрена, сок лимона, отвар корней и кашица из зелени петрушки, пастой или мякоть земляники, клубники, смородины, огуречный сок, сок травы чистотела (осторожно, ядовит!), сок лаконоса, столовый уксус, лимонная кислота (2-3%), масло лаванды, молочнокислые продукты (кефир, простокваша, сметана, творог), белково-солевые и белково-лимонные маски.

С. Валентик, г. Орша

Вот несколько простых советов
* Маску из ягод земляники, клубники или черной смородины накладывают на 30-50 минут. Затем умываются теплой водой.

* Смесью сметаны с соком лимона или соком корня хрена (1:1) смазывают кожу и оставляют на 20-30 минут. Смывают теплой водой.

* Смесь зелени петрушки с простоквашей наносят на чистую кожу густым слоем и оставляют на 15-30 минут. Затем снимают тампоном.

* При жирной коже рекомендуется маска из творога с простоквашей (кефиром) или маска из дрожжей, разведенных 3%-ной перекисью водорода до консистенции сметаны. Нанести на 15-20 минут.

* Отбеливающий эффект дает маска из лимонного сока с крахмалом в пропорции 1:1. Оставить на 15-30 минут.

* Маслом лаванды смазывают кожу и через 2 часа удаляют ватным тампоном.

Отбеливающими средствами не следует пользоваться перед выходом на улицу. Их нельзя наносить на веки и на кожу вокруг глаз.

ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ПУБЛИКОВАТЬ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ РАЗЛИЧНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

ЧТОБЫ СЕРДЦЕ НЕ БОЛЕЛО

Гипертония. Два лимона прокрутить через мясорубку, засыпать 1,5 стакана сахара и через 6 дней устроить голодание на 1 день, съев в течение его весь этот пастой. Через 2 дня приготовить еще такой же пастой и устроить такое же голодание. И так 4-5 раз.

Размолоть в порошок семена моркови и сварить в молоке. 100 г на 0,5 литра. Принимать 1 раз по 1 стакану. Курс 3-4 недели.

Сердечная недостаточность. Пить без нормы чай из листьев и особенно из плодов боярышника, либо настравы арники.

ГОВОРИТ ОПЫТ ВЕКОВ



Ишемия. Съесть патошак большую дольку чеснока, которая мелко нарезанная, кладется на хлеб. Перед едой принимать 15 капель чистого спирта и 15 капель охлажденной кипяченой воды. Курс - месяц. Другой способ: съесть патошак два стебля одуванчика во время цветения за 2 часа до еды (строго - иначе будут колики). Ввести в рацион ягоды можжевельника, а чай пить только из листьев земляники. Курс - 20 дней.

СОВЕТЫ ТЕМ, КТО РЕШИЛ ПОЛУЧИТЬ ХОРОШУЮ РАБОТУ

1. Искать работу следует всегда (как бы ни была хороша ваша нынешняя работа, ее можно потерять завтра в силу совершенно не зависящих от вас обстоятельств).

2. Если вас несправедливо уволили, прежде всего постарайтесь избавиться от праведного гнева на то, как далек этот мир от вашего идеала. Ваш гнев погубит на корню все ваши усилия по поиску работы, если вы будете к месту и не к месту твердить о несправедливости.

3. Никто вам ничего не должен, в том числе и работу, за ее получение нужно бороться.

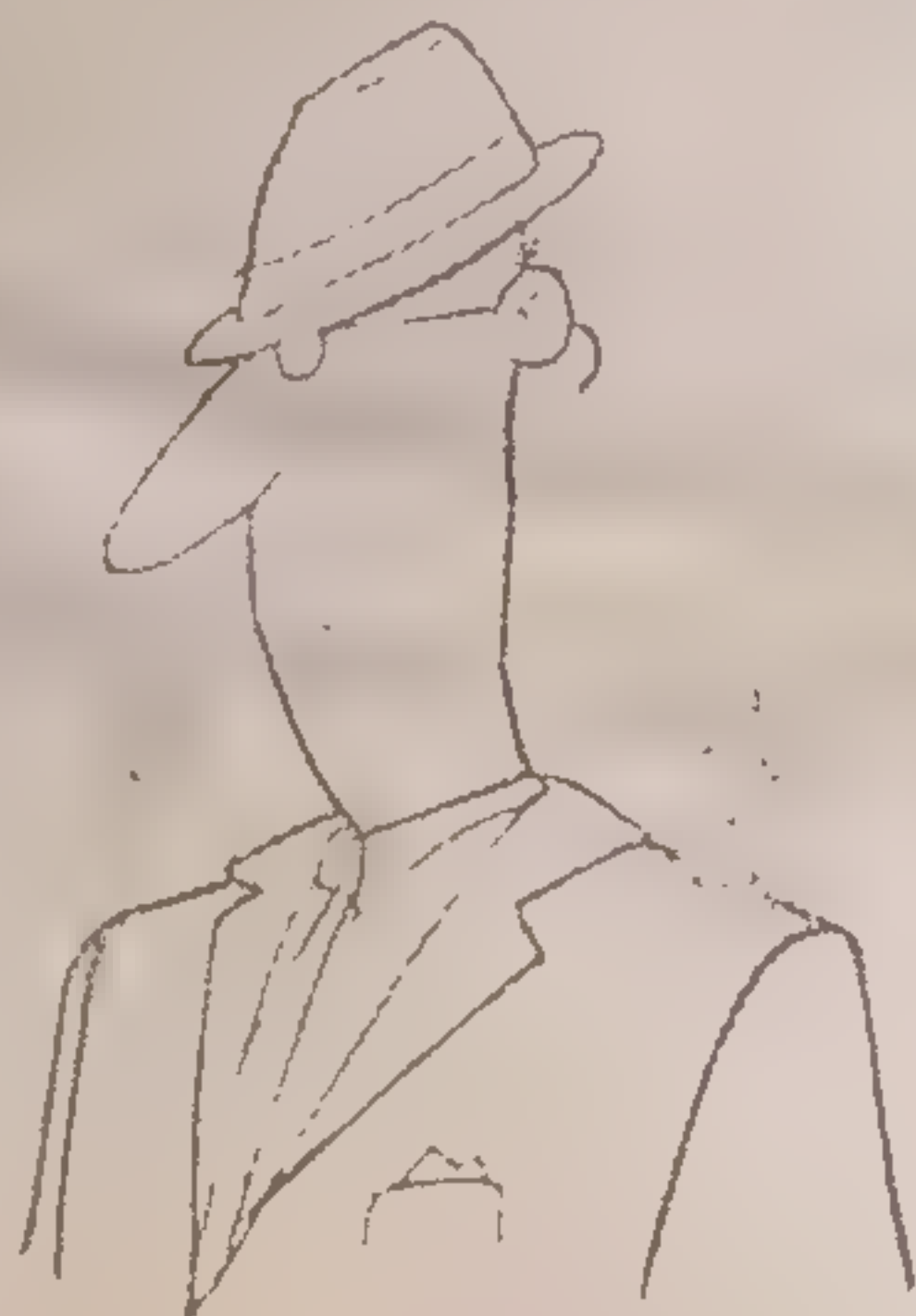
4. Если вы хотите увенчать успехом поиск работы, определите, что следовало бы сделать, чтобы провалить эту затею. Да-да, именно провалить. На первое место поставьте то, что вернее всего приведет к провалу, в соседней колонке разместите действия противоположные соответствующим позициям вашего списка. Таким образом, во второй колонке получите список действий, надежно ведущих к успеху.

5. Не рассчитывайте найти в точности такую же работу, какая у вас была. Будьте готовы к перемене деятельности так, чтобы справиться с новой работой и получать от нее удовлетворение.

6. Чем больше времени вы потратите на определение того, чем вы выделяетесь из других людей, ко-

торые могли бы выполнять ту же работу, тем выше ваши шансы.

7. Ищите работу интенсивно: 2/3 ищущих тратят на это не более 5 часов в неделю, а вы заставьте себя тратить в 6 раз больше времени. Работодателей посещают в среднем 6 раз в месяц, а вы делайте это по 2 раза ежедневно.



8. Следите за собой все время, будьте опрятны, хорошо одеты, не забывайте о хороших манерах, куда бы вы ни направлялись. Никогда не знаешь, кто тебя увидит, но любая встреча может самым решительным образом (и порой абсолютно неожиданно-негаданно) повлиять на получение работы.

9. Личное обращение предпочтительнее письменного.

10. То, как вы занимаетесь поисками работы, является для большинства работодателей показателем того,

как вы будете работать. Поэтому, занимаясь поисками без души, спустя рукава, демонстрируя пренебрежение к этому процессу, вы сами обрекаете себя на неудачу.

11. Очень важно продемонстрировать то, что вы умеете (захватите на встречу образцы своей работы).

12. Старайтесь произвести самое выигрышное впечатление и поправиться, даже если вам совершенно очевидно, что в данном месте для вас нет ничего подходящего. Возможно, если вы произведете хорошее впечатление, вам дадут дельный совет или даже порекомендуют другой фирме при удобном случае.

13. Проявляйте мягкую настойчивость, напоминая о себе через некоторое время и справляясь, не изменилась ли к лучшему ситуация с приемом на работу.

14. Для встречи с работодателем просите 20 минут и не задерживайте его ни на минуту больше.

15. Во время беседы с работодателем не произносите монологов дольше 2 минут; идеальный расклад: половину времени говорить, а половину слушать.

16. Если вы для себя определили, какую работу ищете, объясните это всем вокруг. Чем больше глаз и ушей помогает вам, тем лучше.

17. Организации стремятся нанимать победителей: преподносите себя как подарок судьбы их фирме. Упаси вас Бог выглядеть жалким попрошайкой!

Только в нашей газете вы сможете бесплатно опубликовать поздравление со своим Днем рождения, Днем рождения ваших родных, друзей, знакомых. Для этого вам необходимо заполнить и отправить в редакцию форму:

Я, _____

Ф И О _____

Прошу опубликовать следующий текст поздравления:

Любимого Сереженьку
с Днем рождения! Удачи, счастья,
хорошего настроения, главное - здоровья
крепкого. Помни свою Ирюшку!

И. Мельничук, г. Брест

Милую нашу бабушку Нацию
поздравляем с Днем рождения!
Желаем радости, бодрости,
и много-много здоровья!

Света, Наташа,
г. Кишинев

Любимого брата и дядю Игоря
поздравляем с Днем рождения!
Желаем здоровья на долгие годы
и счастья!

Семья Кануз,
г. Быхов

ГЛАВНОЕ

ремени деятельности так, чтобы справиться с новой работой и получать от нее удовлетворение.

6. Чем больше времени вы потратите на определение того, чем вы выделяетесь из других людей, ко-

ты.

9. Личное обращение предпочтительнее письменного.

10. То, как вы занимаетесь поисками работы, является для большинства работодателей показателем того,

ушей помогает вам, тем лучше.

17. Организации стремятся нанимать победителей: преподнесите себя как подарок судьбы их фирме. Упаси вас Бог выглядеть жалким попрошайкой!

Семья Кануз,
г. Быхов

ЗДОРОВЬЕ ВАЖНЕЕ ЗАПАХА

«Лук - вот подлинный эликсир мужской бодрости», - уверяет турецкий профессор Ахмет Гюнджан.

Этот уникальный дар природы, по его словам, весьма эффективен и для снижения артериального давления, и для снятия стресса. С ним приходит аппетит, он уничтожает микробы в организме, лечит кишечно-желудочные



заболевания и препятствует болезням сердца. Хваленая американская «Виагра» не идет ни в какое сравнение с луком, который доказал свои целебные свойства на протяжении веков. Г-н Гюнджан призывает как можно чаще есть лук и больше думать о собственном здоровье, чем о запахе изо рта, появляющемся после его употребления.

ТОЛСТЫЙ - ЗНАЧИТ УМНЫЙ

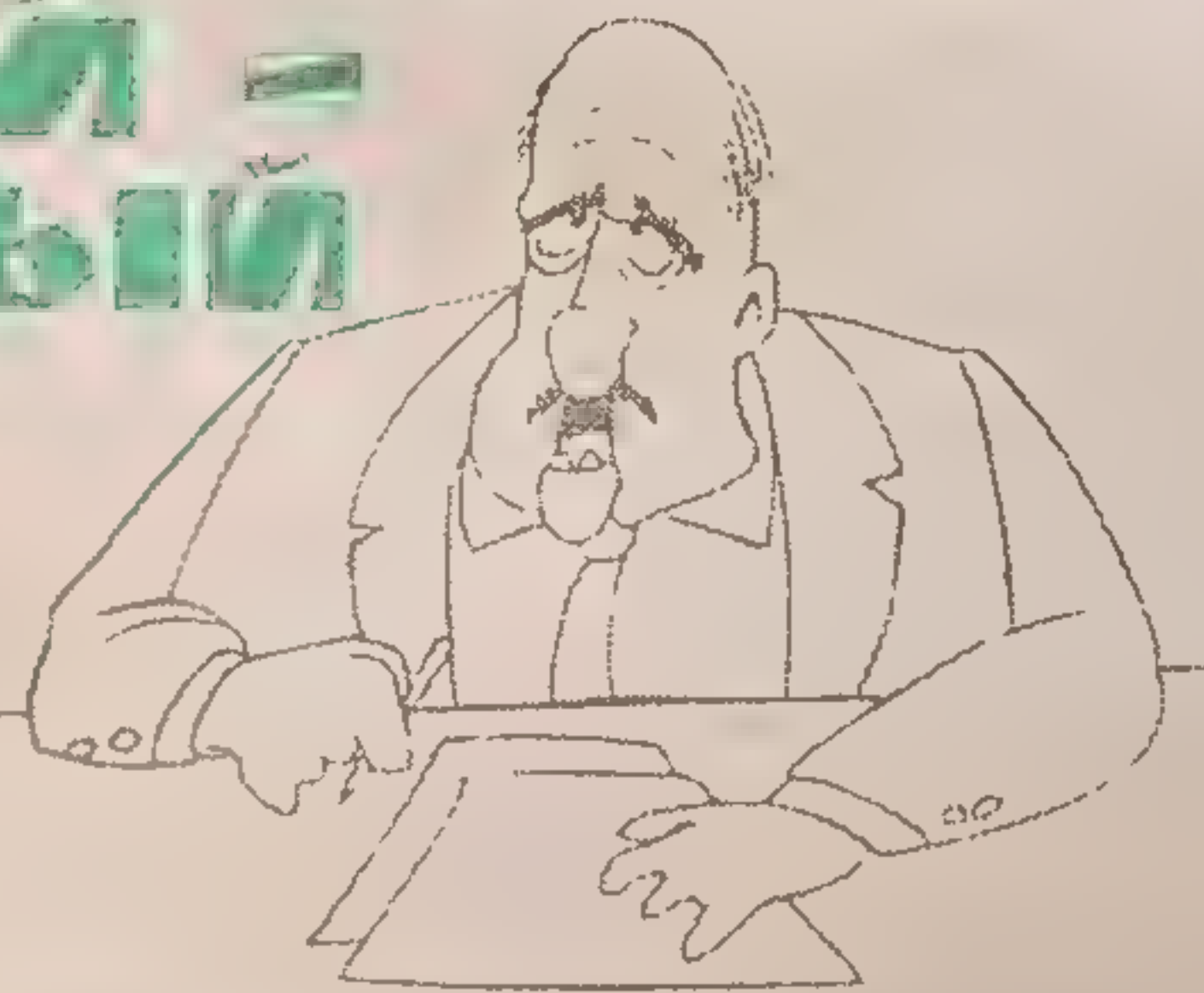
Египетские ученые встали на защиту толстяков. По мнению исследователей Хелуанского университета, «полновесные» люди - это самая активная и умная часть населения Земли.

Как считают в этом университете, почти каждый второй толстяк умница. Среди упитанных встречается в три раза больше людей, отличающихся особо ост-

рым умом, чем среди худых, и лишь пять процентов из них можно отнести к глупцам.

Ссылаясь на примеры из истории, ученые отмечают, что наибольшую славу снискали короли, политические лидеры и деятели искусства, чей вес превышал сто килограммов.

Среди знаменитых тол-



стяков они называют основателя современного египетского государства Мухаммеда Али, а также Юлия Цезаря, Уинстона Черчилля и Никиту Хрущева.

ГЛАВНОЕ

В МУЖЧИНЕ - УМ

Жениться никогда не поздно, решил 99-летний китаец Чжан Кэбяо, который на старости лет пожелал найти новую спутницу жизни.

Знакомство он рассчитывал завести с помощью брачного объявления. И - представьте себе - всего за неделю на его призыв откликнулось 11 женщин в возрасте от 25 до 80 лет! Видимо, тут сыграла решающую роль интеллектуальная привлекательность жениха. В свое время Чжан Кэбяо учился в Японии, где получил степень доктора наук. В 20-е и 30-е годы слыл популярным в Шанхае писателем. Два года тому назад он овдовел, а нынче решил вновь связать себя узами брака и встретить вековой юбилей в семейном кругу.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД (с. 12)

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Аменхотеп. 3. Парацельс. 5. Дедал. 8. Волос. 11. Елва. 12. Фон. 13. Ген. 14. Холестерин. 16. Салон. 17. Невод. 18. Дитрих. 20. Выделение. 22. Нефертити. 24. Ио. 26. Эм. 27. Стетоскоп. 29. Гипотония. 31. Нитрит. 32. Полип. 34. Отвар. 36. Тугоухость. 37. Чай. 39. Сон. 40. Икра. 41. Индус. 42. Тепло. 43. Аскаридоз. 44. Трапезная.

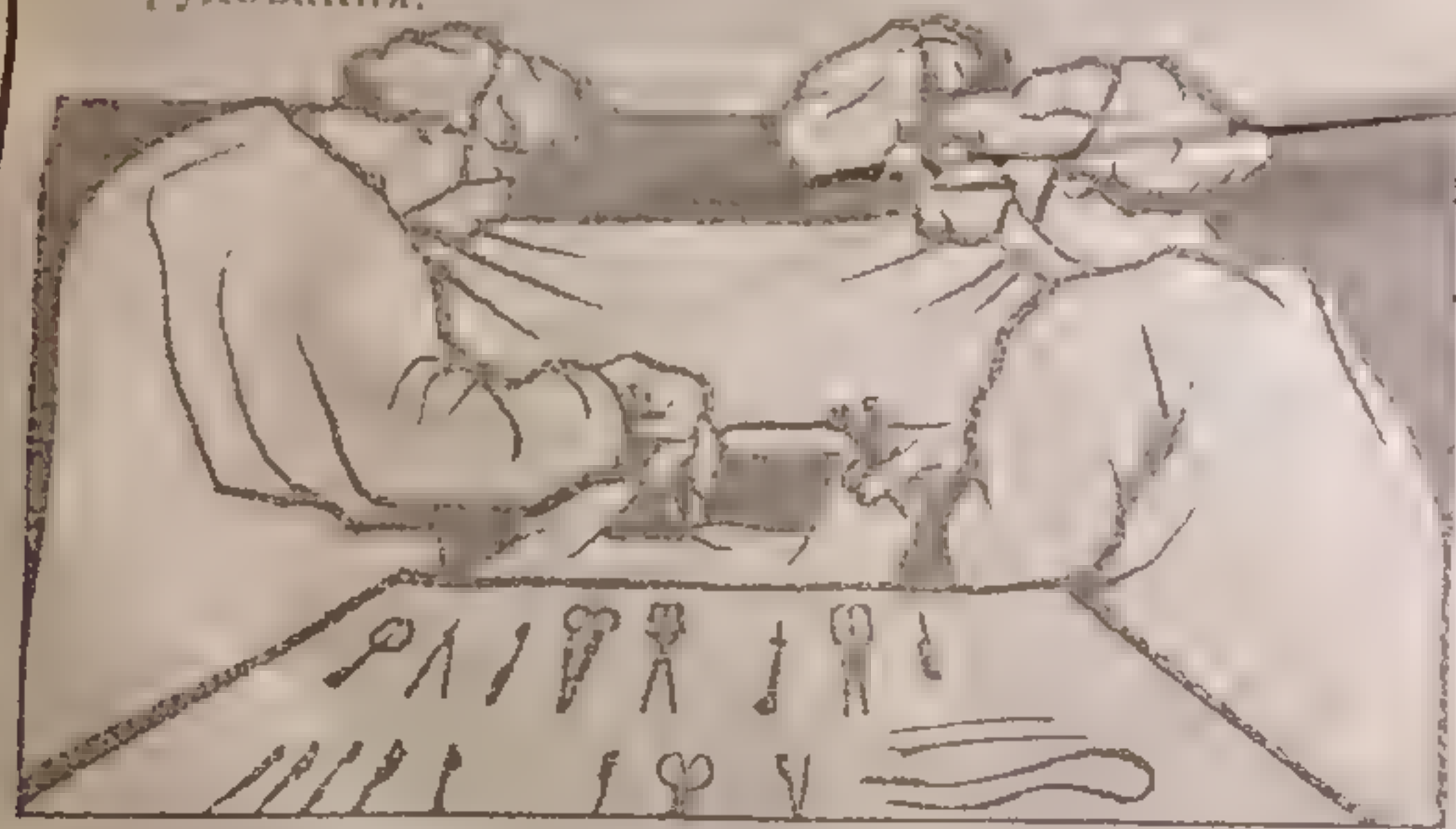
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Афанасьев. 2. Поведение. 3. Папаверин. 4. Сапрофаги. 5. Дефис. 6. Дон. 7. Лимон. 8. Валин. 9. Лог. 10. Синод. 14. Холецистит. 15. Неверность. 18. Диксон. 19. Хейлит. 21. Елот. 23. Трно. 24. Из. 25. Ом. 27. Селезенка. 28. Пиноцитоз. 29. Гипокауст. 30. Ятрогения. 32. Почки. 33. Пульс. 34. Ответ. 35. Ранчо. 38. Под. 39. Сап.

ПОЖИТЕСЬ ПОД СКАЛЬПЕЛЬ — ПОЛУЧИТЕ СКИДКУ!

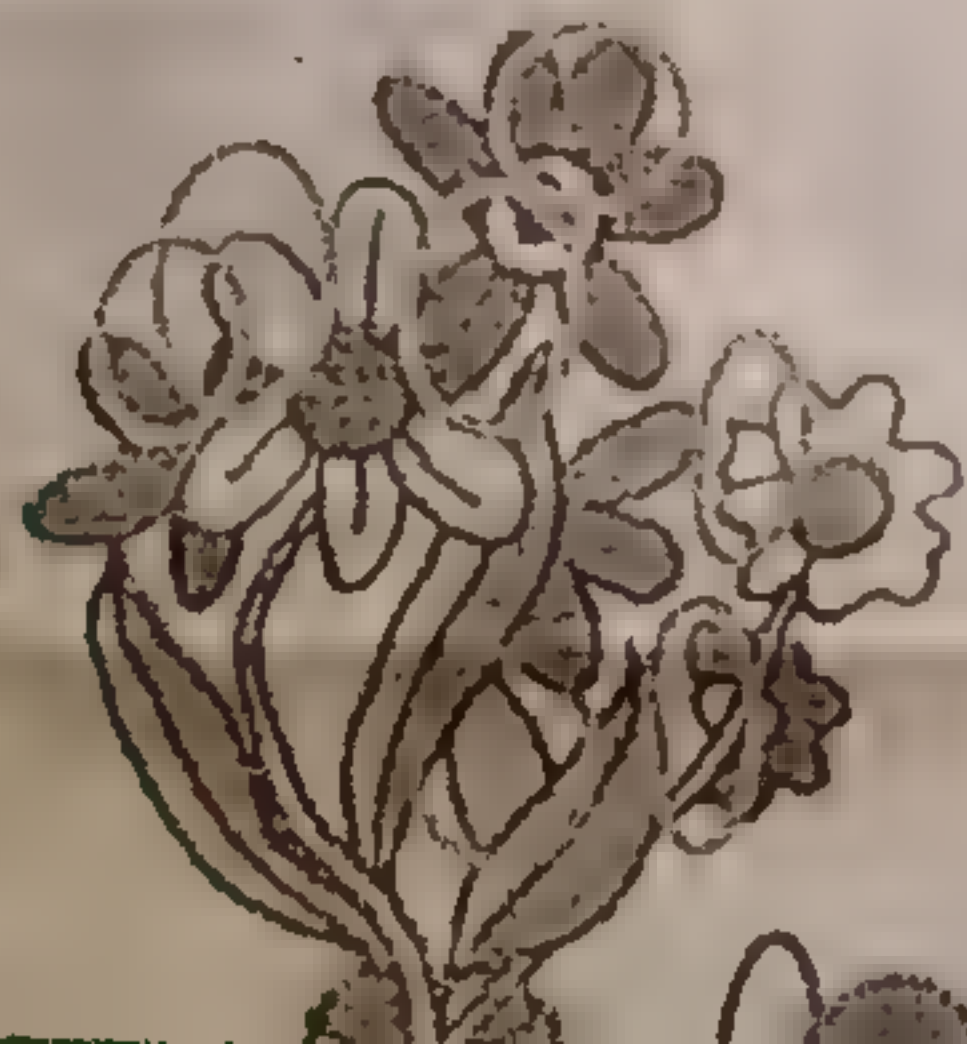
Аргентинки все чаще прибегают к услугам специалистов по пластическим операциям, которые на радость клиенткам готовы принимать оплату в рассрочку, да еще и со скидками.

К примеру, дама готова решиться сразу на три операции в одной клинике — в этом случае все обходится ей на 30 процентов дешевле. А цены таковы: увеличение объема груди стоит от 700 до 5 тысяч песо (та же сумма в американских долларах), изменение формы носа — от 350 до 3 тысяч песо, подтяжка кожи лица — от 500 до 6 тысяч песо. Чем престижнее клиника — тем дороже.

Пластические операции поставлены в Аргентине чуть ли не на конвейер, свыше 600 специалистов трудятся на этой ниве. Родандо Писану, к услугам которого прибегала актриса Вероника Кастро, вспоминает, что всего лет десять назад серьезная пластическая операция оценивалась в 30 тысяч долларов. Сейчас точно такая же стоит 4–5 тысяч. Цены падают не только из-за растущей конкуренции, но и благодаря использованию принципиально новых материалов и более эффективного медицинского оборудования.



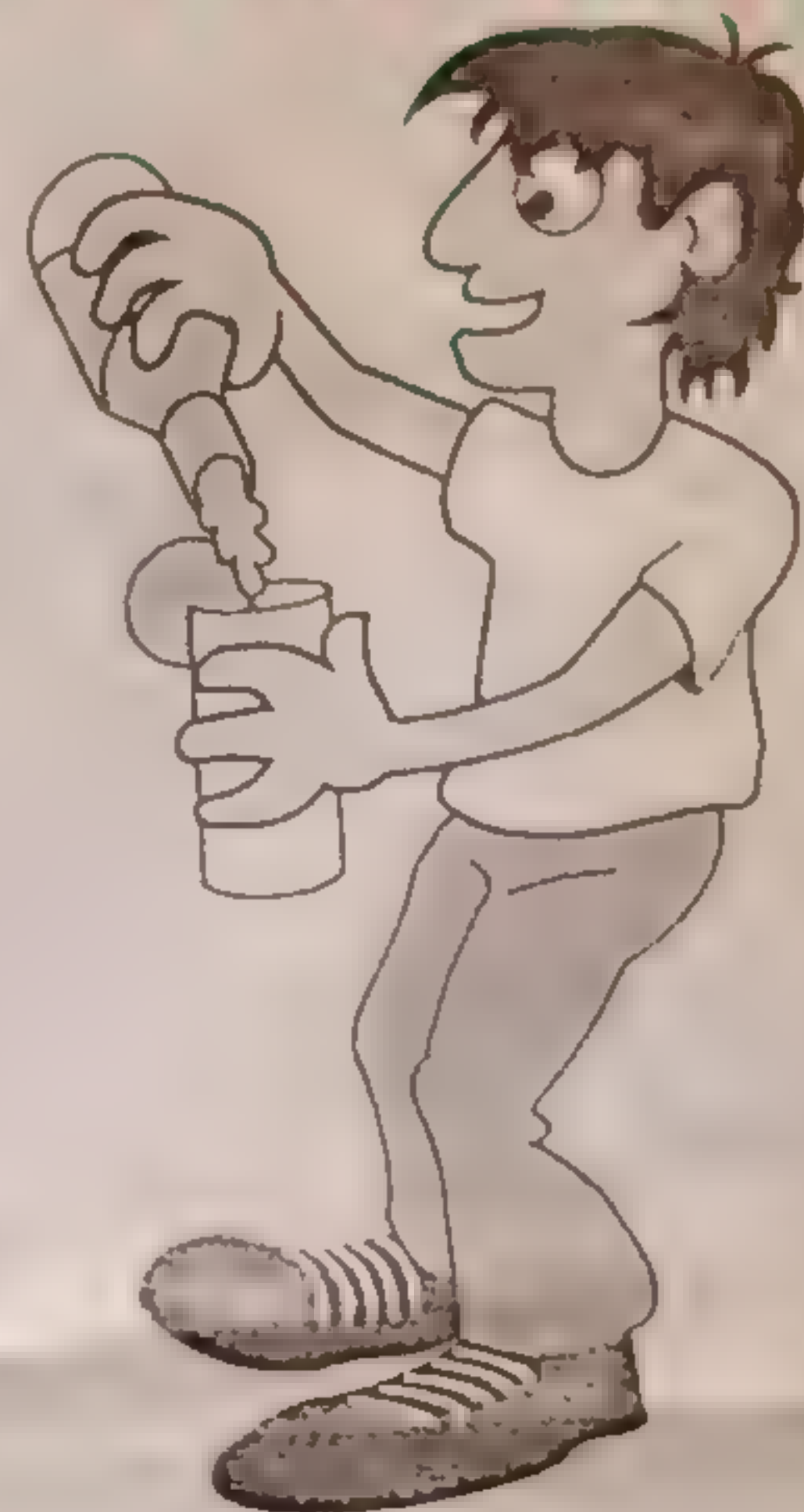
НА ЗАДАНИЕ
13 РАЗЛИЧИЙ
(с. 12)



ПЕЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Подтверждение того, что вино является средством профилактики онкологических заболеваний, нашли специалисты Средиземноморского института вина, продовольствия и диетического питания.

Как показали годичные исследования, проведенные лабораторией под руководством Бернара Клейна, в вине полифенолы (органические вещества растительного происхождения) способны тормозить развитие раковых клеток. Особой активностью отличаются вина, богатые танинами — субстанцией, содержащейся в кожуре и в косточках винограда, а также в дубовых



бочках, где выдерживается вино. Настоящее таинство: вино легко узнать по характерному «вяжущему» привкусу. С этой точки зрения красные вина выглядят «более лекарственными», чем белые, технология приготовления которых не предполагает настаивания на коже и косточках.

Исследования профессора Клейна проводились на раковых клетках спинного мозга, однако его выводы совпадают с заключением коллег из Марселя, которые экспериментировали на пораженных опухолью клетках молочной и предстательной желез. К. Клейн и его коллеги опубликовали свои результаты в журнале «Cancer Research».

ГЕНЕТИКИ МОГУТ СПАСТИ КУРЬЯЦЫКОВ

Настоящая табачная война развернута в США в отношении производителей сигарет, чья продукция способствует ухудшению здоровья людей, что накладывает дополнительную финансовую нагрузку на плечи фирм медицинского страхования. Эта война может получить неожиданную развязку благодаря новым открытиям врачей-генетиков.

По данным специалистов, страсть к курению может быть чисто генетическим недугом, а не плохой привычкой.

вычкой.

Исследования, проводившиеся в Национальном институте здоровья и Университете Джорджтауна, показали, что табачная зависимость может регулироваться геном SLC6A3-9. Те люди, которые имеют этот ген, как правило, не испытывают тяги к сигарете или трубке. И, напротив, те, у кого ген не обнаружен, обычно относятся к группе заядлых курильщиков.

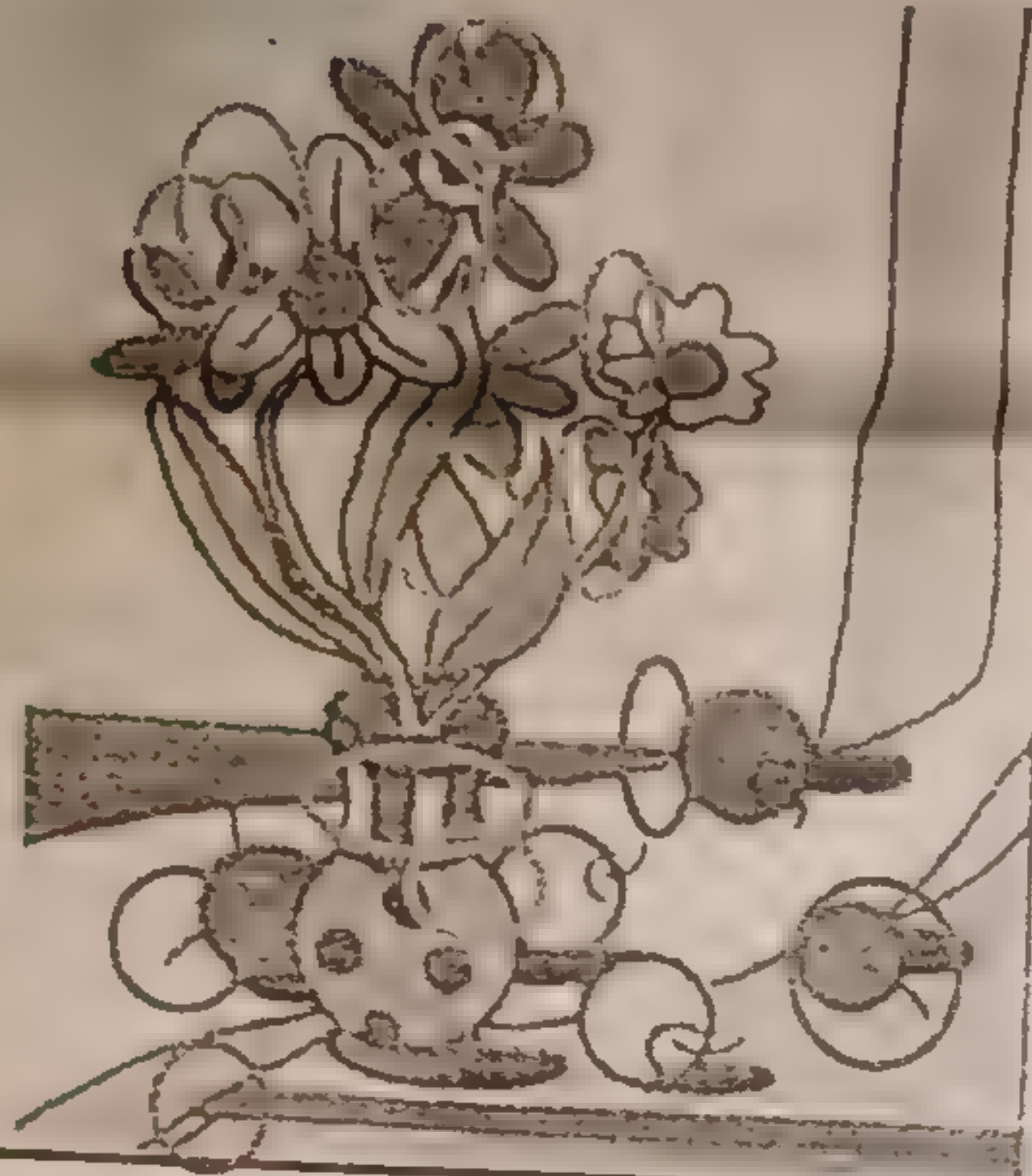
Более того, если счастливые обладатели SLC6A3-9 не начинают курить, то не по-



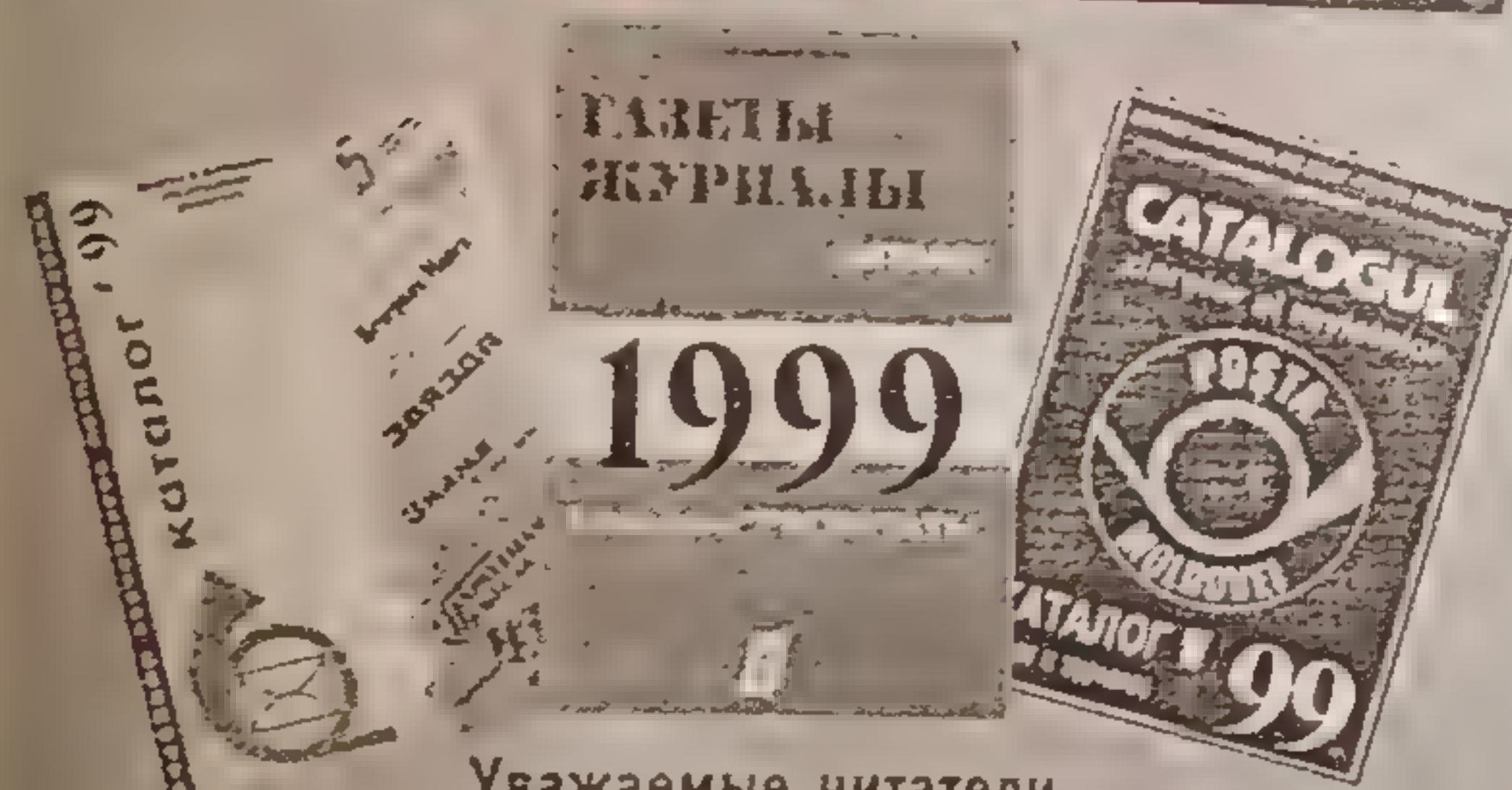
падают в тяжелую зависимость от табака и не имеют проблем со здоровьем, которые обычно связывают с курением.

ДЕТИ ПО РАЗЛИЧНЫМ ПРИЗНАКАМ

**ОТВЕТ НА ЗАДАНИЕ
НАЙДИТЕ 13 РАЗЛИЧНЫХ**
(с. 12)



ПОДПИСКА



Уважаемые читатели
из Беларуси, России, Молдовы, Украины!

Наши пять изданий:

«Ваш домашний доктор»,
«Версия»,
«Новый детектив»,
«Супер-Ассорти»,
«Улица Вязов» (кроме России)

внесены в подписные каталоги «Белпочта»,
«Роспечать», «Пошта Молдовей».

Подписаться на них можно в любом отделении связи
Беларуси, России, Молдовы, Украины,
начиная с любого месяца.

...фирма медицинского страхования. Эта война может получить неожиданную развязку благодаря новым открытиям врачей-генетиков.

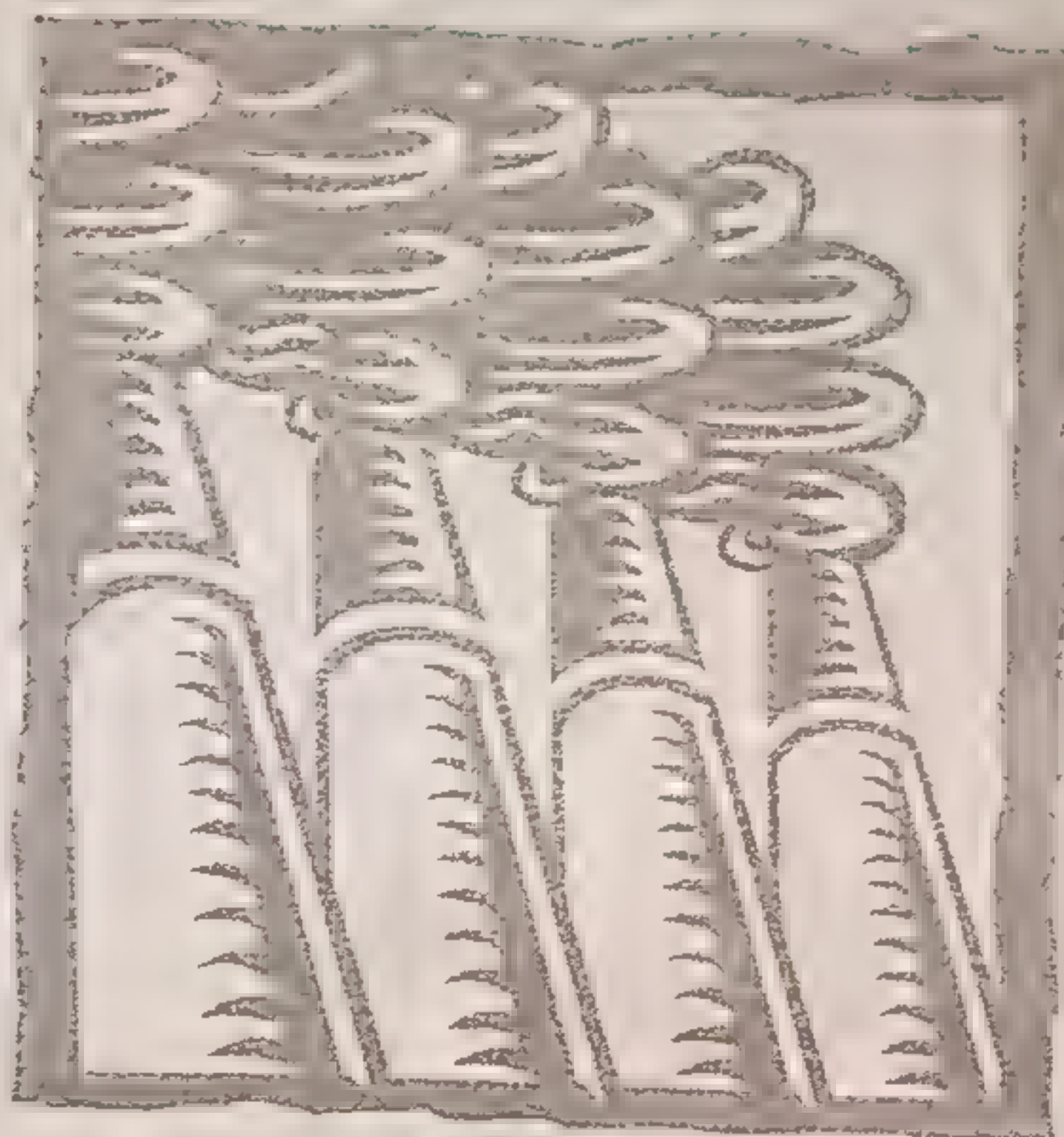
По данным специалистов, страсть к курению может быть чисто генетическим недугом, а не плохой привычкой.

...которые имеют этот ген, как правило, не испытывают тяги к сигарете или трубке. И, напротив, те, у кого ген не обнаружен, обычно относятся к группе заядлых курильщиков.

Более того, если счастливые обладатели SL6A3-9 начинают курить, то не по-

падают в тяжелую зависимость от табака и не имеют проблем со здоровьем, которые обычно связаны с курением.

ДЕТИ ПО-РАЗНОМУ РЕАГИРУЮТ НА ВРЕДНЫЕ ВЫБРОСЫ



Вредные вещества, зависающие в атмосфере в виде смога, оказывают различное воздействие на здоровье подростков мужского и женского пола. К такому выводу пришли ученые Университета Южная Каролина (США).

В рамках десятилетнего исследования воздействия смога на здоровье детей, проводимого по заказу Калифорнийского совета по воздушным ресурсам, были проведены наблюдения над 5 тысячами подростков в возрасте 9-18 лет. Ученые обнаружили, что здоровье мальчиков страдает прежде всего от высокого уровня озонного газа, тогда как на здоровье девочек особо отрицательное воздействие оказывают автомобильные выхлопы. В целом мальчики несколько тяжелее переносят смог, что, по мнению ученых, может быть связано с их большей физической активностью.

ПТИЦЫ ВЫБИРАЮТ БЕЗОПАСНЫЙ СОН

Исследователи университета штата Индиана обнаружили, что птицы способны спать, закрыв лишь один глаз, так что половина мозга при этом остается в состоянии бодрствования. Способность к такому сну позволяет птицам оставаться на чеку. Ученые убеждены, что птицы «владеют» несколькими техниками сна, выбирая ту или иную в зависимости от конкретной ситуации. Это позволяет судить о сравнительно высоком уровне их интеллекта.



БОЛЬНЫЕ ЗУБЫ - ЭТО ОПАСНЕЕ, ЧЕМ СЧИТАЛОСЬ ПРЕЖДЕ

Как подтверждают исследования, забота о зубах - это и забота о здоровье в самом широком смысле.

Последние данные свидетельствуют о том, что парадонтоз может ускорить развитие заболеваний повсюду в организме или обострить их течение. Возможно, новые сведения о взаимосвязи этого недуга с серьезными, порой смертельными заболеваниями побудят нас больше уделять внимания состоянию десен и костных тканей, удерживающих наши зубы.

Во рту человека присутствует более 400 видов бактерий, некоторые из них могут стать причиной заражения десен, при котором они становятся чувствительными к раздражению и кровоточат, - и это обычно первая стадия парадонтоза, болезни, поражающей миллионы.

Постепенно, по мере того как болезненные десны отслаиваются от зубов, образуются все более глубокие карманы, позволяющие инфекции разъедать костную ткань. При этом зубы все более неплотно сидят в гнездах. Так, у 15 процентов американцев наблюдается запущенный парадонтоз, и они рискуют вообще потерять зубы. А многих жителей Соединенных Штатов старше 60 лет уже постигла подобная участь.

Исследования специалистов показывают, что парадонтоз представляет опасность не только для зубов, но и для многих органов. Инфекция из тканей рта легко попадает в кровоток. При запущенном парадонтозе даже чистка щеткой или ниткой и жевание могут подтолкнуть к распространению ее по всему организму.

Люди знают: болезнь десен связа-

на с зубами, но не думают о том, что в результате такой болезни бактерии попадают в кровоток. Это может означать дополнительный риск для страдающих различными заболеваниями или привести к таким недугам, как сердечные.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

При прочих равных условиях у страдающих парадонтозом вероятность смерти от сердечного приступа в полтора раза, а паралича - в три раза выше, чем у людей, не страдающих этим заболеванием полости рта. Его связь с болезнью сердца особенно сильна у людей моложе 50 лет. Исследования показали, что хронические инфекции полости рта могут способствовать закупорке артерий и образованию тромбов. Выделяемые бактериями полости рта вещества, поступающие в кровоток, могут ускорить реакцию, приводящую к отложениям в артериях - дать толчок образованию тромбов и привести к нарушениям сердечной деятельности.

ДИАБЕТ

Давно известно, что это заболевание создает предрасположенность к артериальным инфекциям, включая поражение тканей ротовой полости. Но недавние исследования убедительно свидетельствуют, что парадонтоз может обострить диабет. Страдающим диабетом при остром парадонтозе намного труднее поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Лечение же парадонтоза часто приводит к сокращению потребности в инсулине.

Специалисты теперь настаивают

на лечении парадонтозных воспалений у всех страдающих диабетом, особенно потому, что это может уменьшить риск повреждения сетчатки и артерий - распространенных последствий диабета.



ПНЕВМОНИЯ

Бактериальная пневмония возникает в случаях, когда бактерии, обитающие во рту и в горле, попадают в легкие, по какой-то причине утратившие иммунную защиту. В инфицированных тканях полости рта, пораженных парадонтозом, могут создаться благоприятные условия для развития целого ряда возбудителей пневмонии. Бактерии полости рта, когда их вдыхают, могут осложнить и другие респираторные заболевания, например бронхит и эмфизему.

ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ

Давно известно, что инфекции органов тазовой полости могут спрово-

цировать преждевременные роды и рождение младенцев с пониженным весом. Инфекции ведут к повышению содержания таких веществ, как простагландин Е-2, который может стимулировать роды. Появляется также все больше свидетельств, что и инфекции полости рта могут стимулировать преждевременные роды. Вызывающие парадонтоз бактерии выделяют молекулы, которые способствуют образованию стимулирующих роды веществ, таких, как простагландин. Согласно данным одного исследования, у матерей, преждевременно родивших младенцев с пониженным весом, вероятность запущенного парадонтоза была больше, чем у женщин, родивших нормальных детей, причем по другим показателям у всех наблюдаемых матерей не было причин ожидать преждевременных родов.

Профилактика начинается с защиты костных тканей. Это означает включение в диету достаточного количества кальция, чтобы создать оптимальные условия для развития костной ткани. Страдающие остеопорозом теряют костную ткань и во рту. У женщин после климакса, если они не получают соответствующие гормоны, риск заболевания парадонтозом значительно возрастает. Профилактика также означает ежедневную чистку зубов щеткой и ниткой и очищение десен у врача по меньшей мере раз в год. Имейте в виду, что на ранней стадии парадонтоз протекает без симптомов.

КТО ОН

Именно этим до последнего времени и занимался 70-летний Кеворкян с тех пор, как, выйдя на пенсию, обосновался в штате Мичиган. На досуге доктор любил рыться на барахолках, подбирая на них все, что...

Своего очередного пациента Томаса Юка, страдавшего болезнью Шарко и боявшегося умереть от удушья, он умертвил собственноручно.

Доктор Дэсек Кеворкян склонился над пациентом, держа шприц в руке, и ласково спросил: «Ну что, Том, хочется спать?» После чего он вонзил иглу в его вену и ввел препарат, останавливающий сердце. В этот момент миллионы зрителей американской телекомпании Си-Би-Эс в ужасе отшатнулись от экранов. На их глазах произошло преднамеренное убийство.

Тот факт, что перед этим убийцей

с церковных амвонов, осуждалось людьми, убежденными, что назначение врача во всех случаях - до конца бороться за жизнь пациентов. А он продолжает стоять на своем, бросая открытый вызов властям, законам и морали.

Доктор Кеворкян - фанатичный приверженец эвтаназии (в переводе с греческого это означает «хорошая смерть»), иначе говоря, права врача на прекращение страданий пациен-

Доктор Джек Кеворкян склонился над пациентом, держа шприц в руке, и ласково спросил: «Ну что, Том, хочется спать?» После чего он вонзил иглу в его вену и ввел препарат, останавливающий сердце. В этот момент миллионы зрителей американской телекомпании Си-Би-Эс в ужасе отшатнулись от экранов. На их глазах произошло преднамеренное убийство.

Тот факт, что перед этим убиенный - безнадежно больной 52-летний Томас Юк - подписал заявление о добровольном уходе из жизни, не утешил страстей, которые вызвал шокирующий поступок доктора Кеворкяна.

В Америке его уже давно называют «доктор Смерть». Скандальную славу Джек Кеворкян обрел благодаря тому, что вот уже почти девять лет ведет крестовый поход за «право на смерть». Его трижды пытались привлечь к судебной ответственности. Имя Кеворкяна неоднократно предавалось анафеме

с церковных амвонов, осуждалось людьми, убежденными, что назначение врача во всех случаях - до конца бороться за жизнь пациентов. А он продолжает стоять на своем, бросая открытый вызов властям, законам и морали.

Доктор Кеворкян - фанатичный приверженец *эвтаназии* (в переводе с греческого это означает «хорошая смерть»), иначе говоря, права врача на прекращение страданий пациента, если его болезнь неизлечима. Естественно, если больной сам того желает.

Ни в одном из 50 американских штатов за врачами не признается право на «милосердное убийство», а в некоторых «хорошая смерть» юридически приравнивается к преднамеренному убийству. Правда, в 1997 году в одном штате - Орегон - большинством голосов был одобрен закон о праве на «смерть с достоинством». Но и он санкционирует лишь «оказание помощи при самоубийстве».

КТО ОН,

Именно этим до последнего времени и занимался 70-летний Кеворкян с тех пор, как, выйдя на пенсию, обосновался в штате Мичиган. На досуге доктор любил рыться на барахолках, подбирая на них все, что могло пригодиться для изготовления придуманных им «самоубийственных аппаратов». Эти хитроумные приспособления, с помощью которых его пациенты расставались с жизнью, он сам конструировал и мастерил. «У него золотые руки, - говорит его поверенный в делах Джеффри Файгер. - Он весьма искусный механик».

Первый прибор Кеворкяна, названный им «Мерситрон» (примерный перевод: «Милосердтрон»), предшественник накладных прозрачных масок, подключенных к баллону с угарным газом, до сих пор служит главным украшением его кабинета. Впервые «Мерситрон» был применен им в 1990 году, когда он помог расстаться с жизнью 54-летней Джанет Аткинс, страдавшей болезнью Альцгеймера. С тех пор Кеворкян ассистировал при 130 самоубийствах безнадежно больных пациентов.

В трех прежних случаях судебного разбирательства Кеворкяну избежать тюрьмы позволило то, что он лишь помогал своим пациентам отправиться на тот свет. Применяя, например, «Мерситрон», Кеворкян только вводил в вену иглу, подключенную через резиновую трубку к баллончику со смертельным раствором, после чего больной сам нажал на кнопку вводил жидкость в руку.

В сентябре прошлого года власти штата Мичиган строго-настрого запретили врачам оказывать содействие больным при совершении самоубийства. Доктор Смерть не при-

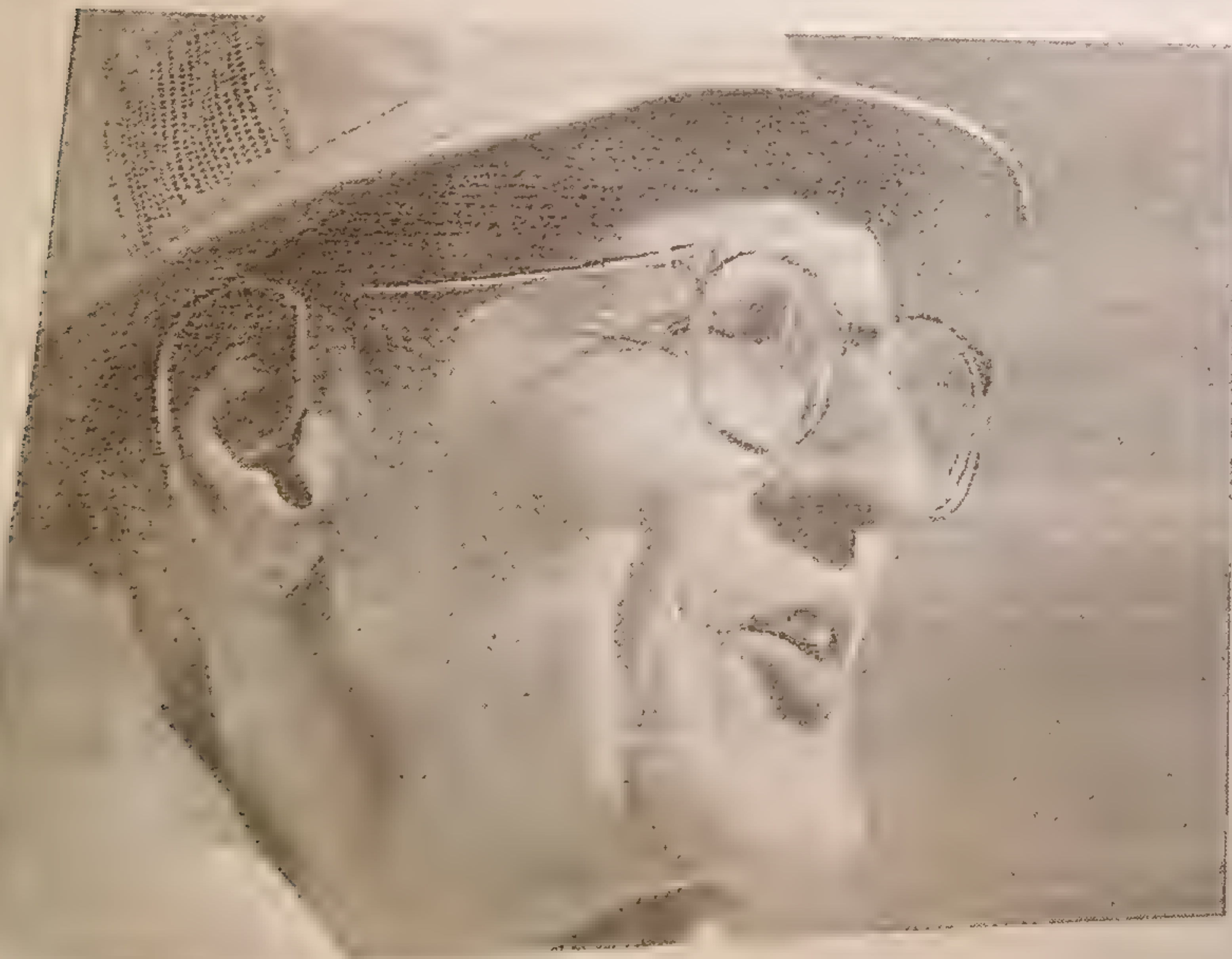
мирился с этим решением и пошел на банк. Своего очередного пациента Томаса Юка, страдавшего болезнью Шарко и боявшегося умереть от удушья, он умертвил собственноручно. Более того, он сам снял всю эту ужасающую процедуру видеокамерой, а пленку передал ведущему популярной телепрограммы «60 минут».

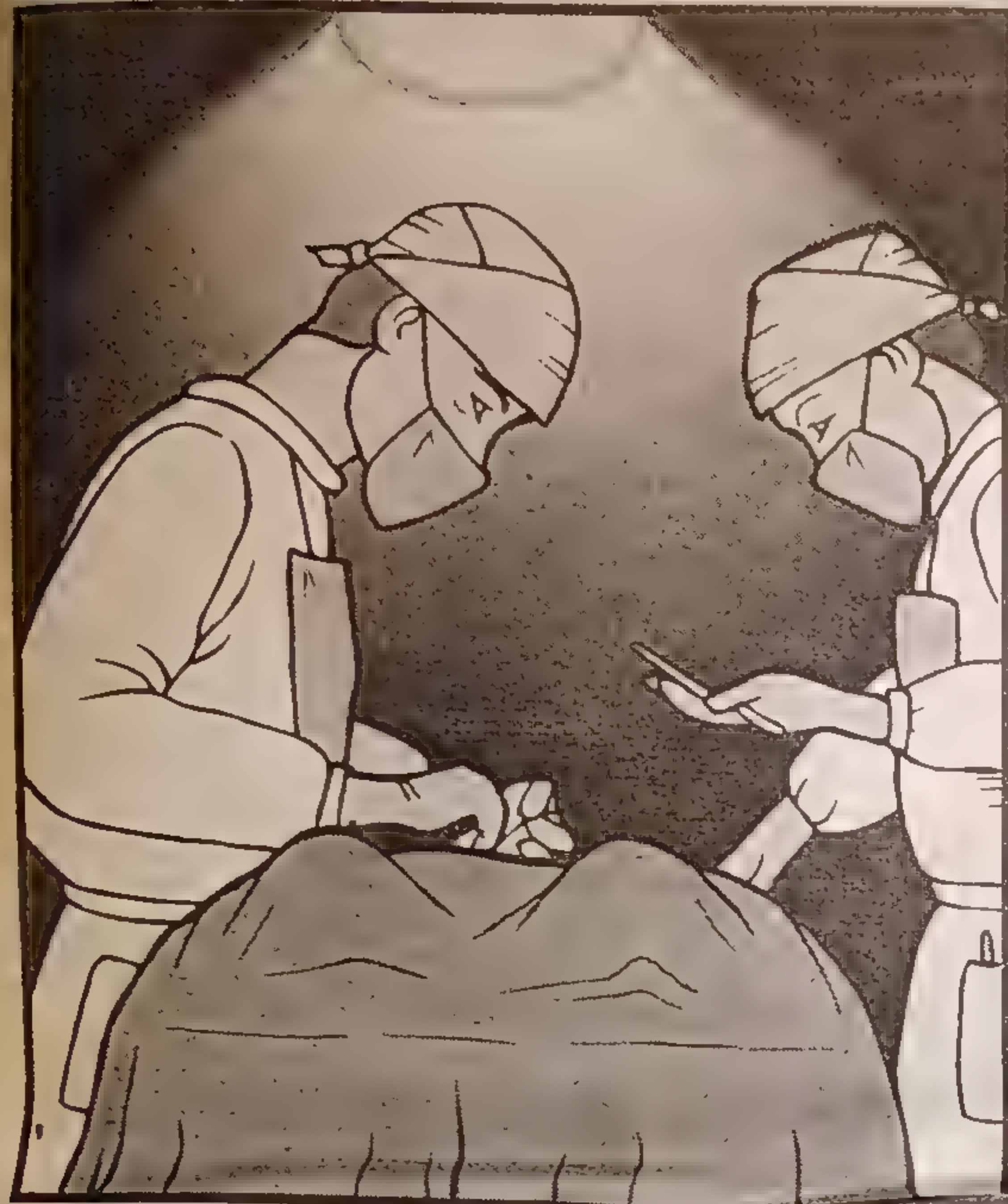
Спустя три дня после этого события окружной прокурор Окланда Дэвид Горсика, вызвал врача в суд и предъявил ему обвинение в совершении убийства первой степени. Кеворкян, убежденный в своей «исторической» правоте, даже уволил своего адвоката Джеффри Файгера, трижды спасавшего его от тюрьмы.

В суде обвинение в лице прокурора Горсика настаивало на том, что Джек Кеворкян опасен для общества и должен до судебного процесса содержаться в тюрьме. Однако судья согласился выпустить его из-под стражи под клятвенное обещание до суда «не принимать участия в умерщвлении человека».

Возникшая ситуация достаточно парадоксальна: Кеворкян может быть наказан за акт эвтаназии только потому, что совершил его публично. Дело в том, что, несмотря на запреты, эвтаназия тайно практикуется в американских больницах, хосписах и приютах для престарелых. По итогам недавно опубликованного исследования около 5 процентов опрошенных врачей прибегали к смертельным инъекциям, чтобы избавить пациентов от мучений. А один врач даже признался, что устроил 150 таких «милосердных смертей».

Тем временем в Соединенных Штатах с новой силой разгорелась дискуссия вокруг вопроса о допустимо-





Некогда фантастическая мечта о консервации человека путем его усыпления, возможно, уже в скором времени получит реальное воплощение благодаря усилиям медиков-анестезиологов, изучающих возможности усыпления человеческо-

го организма на длительный срок. В настоящее время полный наркоз, при котором блокируются все проявления жизнедеятельности организма, дается лишь при самых сложных операциях и длится максимум несколько часов.

МЕДИКИ РАБОТАЮТ НАД ТЕХНОЛОГИЯМИ ДЛИТЕЛЬНОГО НАРКОЗА

Продление медицинского сна до нескольких месяцев и даже лет, по мнению профессора университета Нью-Йорка Джона Хартунга, одного из ведущих американских специалистов в области анестезиологии, открыло бы новые горизонты в области лечения многих до сих пор необратимых недугов. В качестве одного из наиболее реальных методов обеспечения длительного сна Хартунг предлагает обеспечение пациенту низкотемпературных условий - что-то типа спячки животных во время зимних холодов.

Что даст длительный медицинский сон при низких температурах?

Во-первых, он позволит существенно снизить смертность ожоговых больных от инфекций, поскольку при низких температурах болезнетворные бактерии гибнут. Параллельно же, во время сна пациента врач получа-

ет время для поиска необходимой для трансплантации кожи. Применяемые в современной медицине криотехнологии несовершенны, а потому к ним прибегают только по жизненным показаниям, например при аневризме мозга. Охлажденная до 14-17 градусов кровь пациента перестает циркулировать, останавливаются дыхание, сердцебиение, прекращаются нервные реакции. При таком состоянии пациента и проводится нейрохирургическая операция на мозге. Тем не менее риск подобного крионаркоза остается большим - из пяти пациентов в среднем умирает один.

По словам Хартунга, проблема заключается в том, что при охлаждении страдают нервные клетки мозга и нарушается натриево-кальциевый обмен в организме, и пока нет эффективных способов отладить этот механизм.

В поисках решения лаборатория Хартунга проводит эксперименты с ядом тетродоксина (ТТХ), который блокирует натриевый обмен. И хотя пока опыты не дали бесспорных результатов, Хартунг считает, что первый клиент может быть погружен в «холодный сон» уже в течение ближайших пяти лет.

Однако далеко не все специалисты разделяют идеи крионаркоза Хартунга (одно из главных возражений: в человеческом организме слишком много воды). По мнению профессора Хэлленбека из Национального института неврологических патологий, необходимо выяснить, как действует механизм спячки у млекопитающих животных: «Животных никто не замораживает, и нам нужно понять, какие механизмы включаются, когда они засыпают».

ДОКТОР СМЕРТЬ?

сти и целесообразности эвтаназии. Исполнительный директор общества врачей, по-...

гда была склонность к саморазрушению, которая в последнее время приняла угрожающий характер.



ДОКТОР СМЕРТЬ?

сти и целесообразности эвтаназии. Неполноценный диагноз, по мнению некоторых врачей, помогающих больным умирать, Фей Гирш поздравил Кеворкяна с тем, как он обеспечил «очень больному человеку легкую и умиротворяющую смерть именно тогда и так, как тот просил». Одновременно он выразил надежду, что «еще больше людей будут умирать таким способом», и не без пафоса объявил, что Кеворкян, который во имя дела готов пойти на нарушение закона, «в нашем движении играет роль Мартина Лютера Кинга».

Оппоненты эвтаназии высказываются не менее решительно.

Некоторые подозревают Кеворкяна в том, что он одержим патологическим пристрастием к самому процессу смерти. Друзья же доктора утверждают, что у него все-

гда была склонность к саморазрушению, которая в последнее время приняла угрожающий характер.

Сам же Кеворкян демонстрирует готовность умереть во имя своего дела. Он предупредил, что предпочтет умертвить себя голодом, чем отсидеть срок за поступок, который он считает актом милосердия. Кеворкян сказал, что лучше умереть в тюрьме по собственному желанию, а не от инфаркта.

Как бы там ни было, вызывающая акция доктора Смерть, показанная по телевидению, словно подняла этическую планку допустимого - от права врача на «помощь при самоубийстве» до санкционирования «милосердного убийства». Мелоди, вдова Томаса Юка, заявила с телеэкрана: «Я не считаю это убийством. Это гуманный акт». В этом ее единодушно поддерживают члены семьи. «У Томаса, - рассказывают они, - отказали руки, ноги, он едва мог говорить и часто захлебывался собственной слюной».

Казалось бы, все это - важный довод признать эвтаназию целесообразной. Но вот мнение одного из тех, кто выступают непримиримыми противниками «хорошей смерти»: «Я знаю все доводы в пользу эвтаназии. Но все равно содрогаюсь от мысли, что будет узаконен ужасный соблазн, если «кеворкянизм» признают допустимым средством». Тут же американцы



Доктор Дэвид Грер подписывает Кеворкяна с освобождением из тюрьмы. До суда.

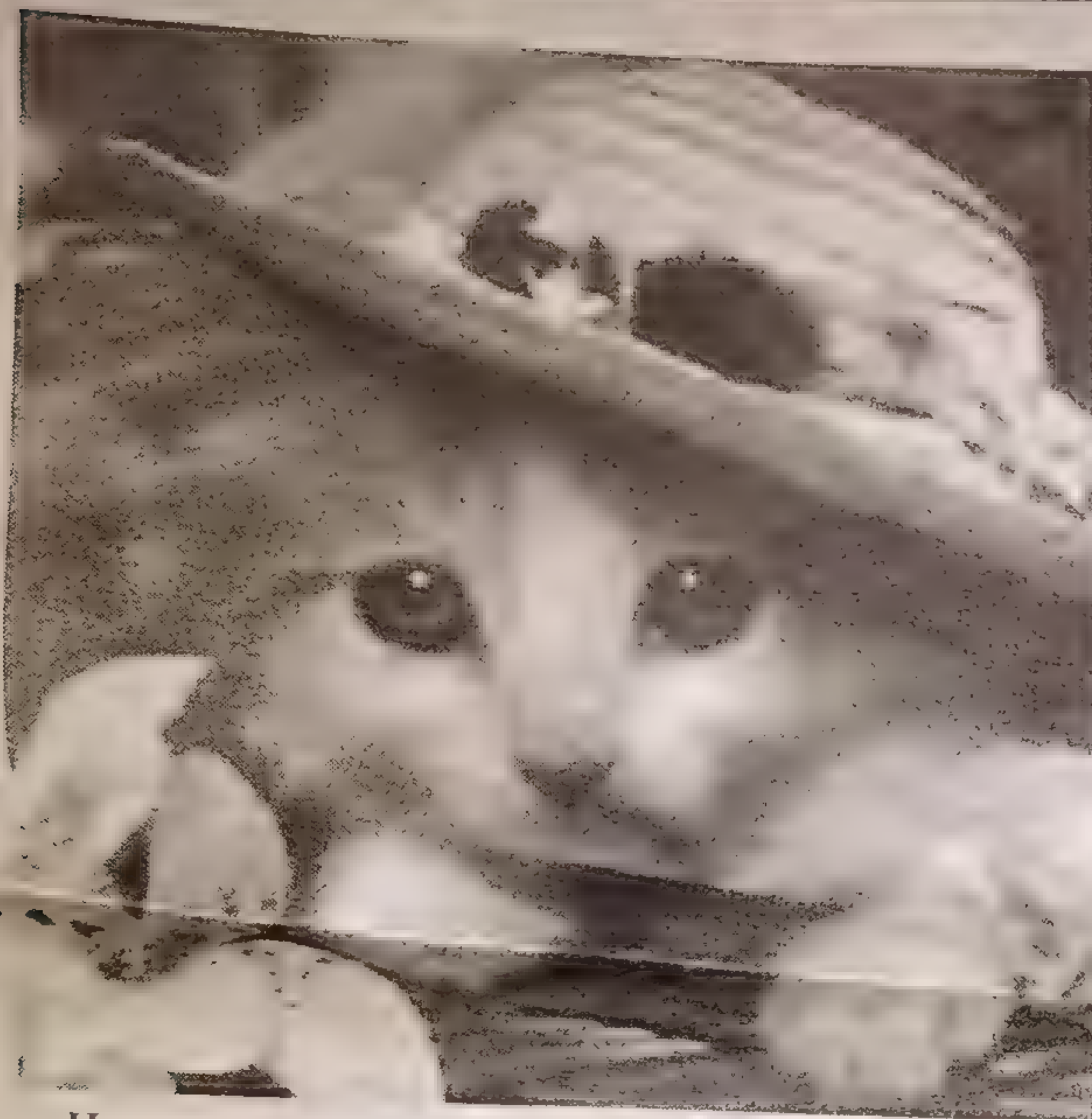
вспомнили историю о том, какая трансформация произошла с «обычным венским полицейским и хорошим гражданином» Францем Штапфлем. После Anschluss Австрии Гитлером он был назначен офицером безопасности при больницах для престарелых, инвалидов и слабоумных. Начал с того, что облегчал милосердной смертью страдания безнадежных, потерявших человеческий облик калек и психопатов. В ту пору обществом это было расценено как «единственно возможное приличное решение». Однако кончил Франц Штапфель тем, что стал комендантом фашистского ла-

герь смерти Треблинка в Польше, организатором уничтожения 900 тысяч евреев.

На это можно возразить, а при чем тут Кеворкян? Отмечает в своем комментарии на страницах журнала «Тайм» Ланс Морроу. Отвечая на им же поставленный вопрос, Морроу пишет: «Для меня нетрудно представить себе возникновение общества нового добросердечия и рационализма, в котором своего рода система гуманного избавления стала бы подчинять и опираться в лучший мир безнадежных старперов. В конце концов от них нет никакого

толка, а содержание их обходится в копейку. На бедных маразматиков тратятся целые сокровища, на них приходится львиная доля и без того раздутых медицинских расходов, а жизнь их остается безрадостной и беспросветной. Не впадая в крайности, можно представить себе появление общества, в котором по соображениям эффективности и удобства вполне будут практиковаться методы Кеворкяна. Вот об угрозе того, что откроемся такой черной ящик Пандоры, я и думал, когда смотрел по телевизору программу с его участием».

**ТЫ
ПОДПИСАЛСЯ
НА
«ВАШ
ДОМАШНИЙ
ДОКТОР»?**



КАК РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ С ТУАЛЕТОМ ДЛЯ КОШКИ

часть подстилки хотя бы раз в день. После этого всегда добавляйте свежей подстилки.

• Смените ящик, если вы почувствуете запах (если уж ваш нос улавливает запах, представьте себе, что чувствует кошка, чье обоняние в тысячу раз чувствительней).

Новый ящик вымойте мягким детергентом, например жидкостью для мытья посуды. Избегайте домашних дезинфектантов: некоторые из них могут быть токсичны для животного.

• Если в доме несколько кошек, должно быть и несколько ящиков, таким образом они будут чище.

• Если у ящика есть крышка, устрани ее.

• Разнесите подальше место принятия пищи и ящик.

• Попробуйте переставить ящик на другое место. Может статься, более приемлемым окажется какой-нибудь тихий уголок. Если это возможно, поставьте ящик туда, куда уже начала ходить кошка.

Одновременно делайте все возможное, чтобы сделать для кошки неприятным неудобное для вас место маркировки. Вот несколько простых, но эффективных способов, которые стоит попробовать,

которые владельцы кошек доходят до крайностей. Они затаскивают его в самый дальний и темный угол, пристраивают к нему здоровенную пластиковую крышку и прикрепляют сбоку освежитель воздуха с запахом сосны, а потом удивляются - отчего Китти разукрасила новенький белый ковер? Если кошке не нравится, каким образом вы обустроили ее туалет, она очень быстро дает знать об этом.

Одна из причин, по которой кошка занимает почетный статус самого популярного домашнего животного, - это то, что за ней легко ухаживать.

В отличие от собак, которые должны улаживать свои дела с туалетом на улице, большинство кошек охотно пользуется туалетным ящиком. Кошки инстинктивно прячут свои фекалии и мочу, что делает рыхлый материал, вроде земли, желанным для них местом для туалета.

Конечно, нет лучшего способа борьбы с запахом от ящика, чем его очистка. Это же само собой разумеется: устрани источник запаха, и запах исчезнет.

КАКОЙ ТИП ЯЩИКА ЛУЧШЕ

Опыт подсказывает, что кошки предпочитают про-

сложно вычищать из ящика: когда кошка мочится, моча впитывается в тонкий поверхностный слой, который легко устраняется лопаткой. Если из ящика ежедневно удаляются и моча, и помет, запаха почти не бывает. Если ящик вовремя чистить, деодоранты не нужны.

Эксперименты показывают, что большинство кошек предпочитают наполнитель без добавок. Правда, некоторые, еще котятками приученные к определенному типу деодоранта, продолжают отдавать ему предпочтение всю жизнь. Но какая разница, какой наполнитель вы приобретете, если ваша кошка откажется пользоваться им? Возможно, придется поэкспериментировать, чтобы выяснить ее предпочтения. Просто поставьте два ящика рядом. В одном пусть будет наполнитель, который используется сейчас, а в другом - пробный образец. Попробуйте все: с деодорантом и без него, с простой землей и с пылью.

ДОБАВКИ И ВКЛАДЫШИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ

Если проблема, может быть, попробовав различные добавки. И опять же, нет достоверных данных, подтвер-

Неприятности с туалетным ящиком - это самая распространенная жалоба владельцев кошек. И кто осудит их за эти жалобы?

Тем не менее, если у вас возникла эта проблема, старайтесь помнить, что кошка делает это не назло вам. В большинстве случаев существует совершенно очевидная причина, по которой кошка изменила своим привычкам. Проблема может быть решена.

Заповедь первая - установить причину. Это означает визит к ветеринару, чтобы исключить такие варианты, как цистит, диабет и диарея. Если врач найдет

• Сделайте точки маркировки неприятными для кошки. Обрызгайте их дезодорантом с лимонным запахом или положите на них алюминиевую фольгу.

• Предотвращайте контакты с уличными кошками.

• Подумайте о лекарственной терапии. Наиболее эффективный метод борьбы с маркировкой территории включает лекарственную терапию в комбинации с вышеперечисленными методами. Для терапии, как правило, используются женские гормоны и транквилизаторы, но в этом случае кошка нуждается в наблюдении, поскольку возможен побочный эффект

кошка изменила своим привычкам. Проблема может быть решена.

Заповедь первая - установить причину. Это означает визит к ветеринару, чтобы исключить такие варианты, как цистит, диабет и диарея. Если врач найдет заболевание, он назначит курс лечения, и это решит проблему. Если нет медицинских причин, значит, причина поведенческого характера.

МАРКИРОВКА ТЕРРИТОРИИ

Маркируя территорию мочой, кошки оставляют свои визитные карточки. Отметками, сделанными мочой на своей территории, они общаются другим кошкам, кто они, где проживают, какого они пола и желают ли завести роман. Такой тип поведения наиболее распространен у некастрированных котов и кошек в фазе эструса (период, когда она способна к оплодотворению). Стерилизованная кошка может продолжать ставить отметки, если ее бомбардируют стимулами, включая борьбу за территорию и сексуальное поведение. Картины, запахи и звуки, доносящиеся снаружи, могут спровоцировать на маркировку кошку, живущую в доме.

Вот некоторые эффективные средства противодействия.

Подумайте о стерилизации. Как правило, она оказывается эффективна даже у совершенно взрослых животных.

Маркировкой территории включает лекарственную терапию в комбинации с вышеперечисленными методами. Для терапии, как правило, используются женские гормоны и транквилизаторы, но в этом случае кошка нуждается в наблюдении, поскольку возможен побочный эффект.

ИСКЛЮЧИТЕ НЕПОДХОДЯЩЕЕ

Большинство кошек, игнорирующих свой туалетный ящик, делают это потому, что он им не нравится, и они предпочитают другое место. Наиболее распространенные причины - ящик грязный, новый или с неприятными запахами, крышка на ящике, наказание или неприятная процедура, производимая возле ящика.

Выбор кошкой нового туалета бывает неприятен. Как правило, им становится угол ковра в жилой комнате или ванная.

Основные методы борьбы с этим - сделать ящик привлекательным для кошки, а избранное ею новое место туалета - неприятным (чтобы ящик был более желанным).

Используйте ящики просто с землей. Избегайте дезодорированных или поломанных ящиков. Если вашей кошке не нравится земля, попробуйте подстилать газеты или деревянные опилки.

Подстилка должна быть толщиной 5-7,5 см.

Используя специальную лопатку или ложку, устраняйте испачканную

возможно, поставьте ящик туда, куда уже начала ходить кошка.

Одновременно делайте все возможное, чтобы сделать для кошки неприятным неудобное для вас место маркировки. Вот несколько простых, но эффективных способов, которые стоит попробовать.

Положите на это место освежитель воздуха с лимонным запахом.

Поставьте туда миску с едой или играйте там с кошкой.

Если кошка выбрала себе ковер, покройте это место толстой пластиковой пленкой.

Оставляйте немного воды в ванне, если именно она стала местом правонарушения.

Кроме того, вознаграждайте кошку лаской и ласком всякий раз, когда она пользуется ящиком, и сгоняйте ее с неподходящего места громким «Брысь!» и хлопком в ладоши. Никогда не бейте кошку и не наказывайте ее, если правонарушение все-таки произошло.

Как только ваша кошка вновь начала пользоваться ящиком, оставьте все, как есть, на месяц. Какие-либо изменения в этом отношении можно будет вводить только постепенно. Как правило, дом приходит в норму месяца через три.

СДЕЛАЙТЕ ЯЩИК ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ

Когда дело касается запаха из кошачьего ящика, не-

Конечно, нет лучшего способа борьбы с запахом от ящика, чем его очистка. Это же само собой разумеется: устраните источник запаха, и запах исчезнет.

КАКОЙ ТИП ЯЩИКА ЛУЧШЕ

Опыт подсказывает, что кошки предпочитают простые пластиковые ящики без крышек. Если кошка, проявляет признаки отвращения к ящику (предпочитая ковер в гостиной), следует поэкспериментировать с целью выяснить, какой ящик ей нравится.

Если вас беспокоит то, что кошка сорит землей из ящика, приобретите такой, у которого широкие закраины.

ДЛЯ КОШЕК ВАЖНА И ТЕКСТУРА

Реклама всех наполнителей утверждает, что они уничтожают запах. Исследования не подтверждают превосходства того или иного продукта, зато говорят: спросите у кошки.

Специалист по проблемам поведения животных из Нью-Йорка доктор Питер Л. Борхелт исследовал предпочтения кошек по отношению к различным типам наполнителей. Он сравнивал популярный земляной наполнитель, пылеобразные опилки и обычный песок из песочницы. Предоставленные сами себе, кошки предпочитают пылеобразный наполнитель: он мягок для кошачьих когтей, и, возможно, именно поэтому нравится им. Кроме того, его не-

деодорантом и без него, с простой землей и с пылью.

ДОБАВКИ И ВКЛАДЫШИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ

Если кошка все еще остается проблемой, может быть, попробовать различные добавки. И опять же, нет достоверных данных, подтверждающих эффективность этих добавок. Некоторые из них сами пахнут, что может не понравиться кошке.

Перед тем как решить регулярно пользоваться каким-то из этих средств, проследите за кошкой. Признаки неудовольствия могут быть весьма тонкими. Когда я пробовала дома деодорант, мой кот перестал закапывать помет. Так же, как с наполнителями, здесь нужно экспериментировать.

Некоторые находят полезными пластиковые вкладыши. Они облегчают чистку ящика, но могут не нравиться кошкам. Один из вкладышей сделан в виде сменной салфетки, впитывающей мочу в слой абсорбента. Производитель рекомендует менять вкладыш раз в две недели. Одно неудобство: трудно выбрать комки наполнителя. Выясните, одобрит ли вкладыш ваша кошка, прежде чем положить на этот способ.

Но наиболее эффективный метод устранения запаха: держать ящик в доступном месте и вычищать почаще.

Эми Мадер.
«Здоровье ваших
кошки и собаки»

Из двенадцати апостолов под знаком Овна родился Петр. Именно его первым избрал Христос, и Овен - первый знак Зодиака. Он олицетворяет раннюю пору жизни, в силу чего мы называем этот знак дитя Зодиака. Символ его - баран. Управляет этот знак нашей головой. Самая точная характеристика Овна - опрометчивость и своеволие.

Вашему маленькому Овну может грозить травма черепа, отсюда головные боли. Возможно, он появится на свет с родимым пятном на темени или на лице. У Овна постарше часто на этих местах появляются шрамы. У Овна нередко бывают кудрявые волосы, слегка удлиненные зубы и пронзительный взгляд. Небесный покровитель Овнов - Марс-вонтель.

По характеру Овны нетерпеливы, смелы и агрессивны. Ребенок-Овен, как правило, прямолинеен, неразговорчив и груб. Чтобы направить его на путь истинный, вам придется научить малыша быть внимательным к чувствам окружающих. Овнам свойственно лезть на рожон. Постарайтесь научить ребенка сперва обдумывать свои поступки. Объясните, что выдержка и терпение - необходимый залог успеха. Овны наделены гигантским энтузиазмом и могут повести за собой нерешительных и несмелых. Кроме того, они хитроумны и изобретательны, им нет цены как первопроходцам, первооткрывателям и защитникам всего нового.

Главная беда Овнов в том, что они легко ослепляются новой идеей, не доведя до конца предыдущие начинания. Воспитание в них такой черты, как настойчивость, должна стать вашей главной задачей.

Овну для счастья необходимо иметь возможность выбора. Еще большая свобода нужна ему для исследования нехоженых мест и завоевания своего места под Солнцем. Не вздумайте сдерживать эту энергию. Овен тут же направит всю живость своего ума против ограничений и против того, кто их ставит!

Интерес у любопытного Овна можно подогреть, постоянно вызывая его на соревнование, ставя перед ним новые задачи. Например, скажите ему так: «Посмотрим, сумеешь ли ты перелить молоко, не пролив ни капли». И он немедленно постарается сделать все наилучшим образом. Не стоит отдавать резких приказов типа: «Ты должен перелить молоко, не пролив!» И уж тем более не годится изначально негативное обращение: «Ты не можешь толком даже перелить молоко, обязательно разольешь его». Это грубая ошибка! В Овнах силен дух соревнования. Он стимулирует их усилия. Победа очень важна, поэтому старайтесь, чтобы ребенок брался за посильные задачи.

Сила Овна - огонь. Именно он дает массу энергии и обуславливает взрывной характер. Огонь может бушевать свирепо, но оно вспыхи-



21.03 - 20.04

ДЕТЯ - ОВЕН

ПЕСНЬ НА РОЖДЕНИЕ ОВНА

Мой маленький Овен, чтоб дружно нам жить,
Позволь мне заботой тебя окружить.
Хочу я с любовью тебя уберечь
От безрассудных поступков и встреч.

Хоть сам ты как пламя - пред Солнца огнем
Смирись, ибо сила огромная в нем.
На бой и на подвиг тебя вдохновишь
Желаю. Прошу рассудительней быть.

Позволь ароматной водой оросить,
И твой темперамент-огонь погасить
Твой разум подобен летящей комете -
Он быстр, энергичен, и ярок, и светел.

Его ты направишь ко цели благой -
И мир весь откроется перед тобой.
И багровый закат так много даю,

лучшее, что может быть, - активный образ жизни.

Дети-Овны часто становятся раздражительными и шумными, если их энергия не находит выхода. Помогите направить ее в мирное русло. Пусть ребенок помарширует по дому под музыку или пробежится по парку. Вообще Овны обожают живую ритмичную музыку и с удовольствием танцуют, если им дать такую возможность. Эта наилучшая разрядка не только для тела, но и для души - движение снимает усталость, помогает разрешить проблемы. Так что постарайтесь давать ребенку-Овну побольше возможностей для физической активности - это ему только на пользу.

Огненной натуре такого малыша больше всего соответствует красный цвет - цвет, присущий Овну (мы не говорим уже о багровой планете Марс - покровительнице этого знака). Только имейте в виду, что, одевая ребенка в красное или окружая его вещами, окрашенными в этот цвет, вы подстегиваете природную кипучую энергию Овна. Успокоить его можно, предложив костюм спокойных тонов: голубой, зеленый, желтый или белый. Кроме того, очень внимательно отнеситесь к выбору тонов для спальни. Дети-Овны бывают предрасположены к лихорадке. Если ребенок заболел, переоденьте его в одежду прохладной спокойной расцветки.

Помните, что Овны ненавидят монотонность и рутину, им надо все время открывать новые виды деятельности. Поэтому лучший способ дисциплинарного воздействия на детей-Овнов - сдерживание и ограничение. Для маленького Овна просидеть спокойно на стуле десять минут - уже пытка. Но не переборщите с длительностью такого рода наказания! Овну действительно для нормального существования необходима физическая подвижность. Начните наказание с десяти минут, и предупредите его, что в следующий раз вы добавите столько же, а дальше - больше. Такая угроза заставит ребенка подумать прежде чем решиться нарушить дисциплину. Детям-Овнам необходимо вообще побольше думать.

Еще один способ воздействовать на Овна, дабы изменить его настроение или поведение, - отвлечь внимание. Овен относится к знакам, которые легко «переключаются» на что-нибудь новенькое, особенно если речь идет о каком-нибудь активном действии. Предложите интересную идею, позвоните ребенку погулять - и вы убедитесь, что настроение его меняется в лучшую сторону просто на глазах.

Родители должны помочь малышу научиться обуздывать свое нетерпение и проявлять настойчивость в достижении цели. Убедите его, что завершение дела не менее важно, чем самые грандиозные начинания. Не следует сдерживать порывистость ребенка, но необходимо приучивать в нем способность к концентрации.

Родители должны помочь малышу научиться обуздывать свое нетерпение и проявлять настойчивость в достижении цели. Убедите его, что завершение дела не менее важно, чем самые грандиозные начинания. Не следует сдерживать порывистость ребенка, но необходимо приучивать в нем способность к концентрации.

...а, постоянно вызывая его на соревнование, ставя перед ним новые задачи. Например, скажите ему так: «Посмотрим, сумеешь ли ты перелить молоко, не пролив ни капли». И он немедленно постарается сделать все наилучшим образом. Не стоит отдавать резких приказов типа: «Ты должен перелить молоко, не пролив!» И уж тем более не годится изначально негативное обращение: «Ты не можешь толком даже перелить молоко, обязательно разольешь его». Это грубая ошибка! В Овнах силен дух состязания. Он стимулирует их усилия. Победа очень важна, поэтому старайтесь, чтобы ребенок брался за посильные задачи.

Стихия Овна - огонь. Именно он дает массу энергии и обуславливает взрывной характер. Пламя может бушевать свирепо, но оно вспыхивает и гаснет мгновенно. А прекратившись, исчезает бесследно - все уже забыто. Слова и увещания часто бессильны - на них просто не обращают внимания, огонь бушует по своим законам. Если ребенок увлечен спортом или другим физическим трудом - это великолепный выход для его энергии. Какой-то выпускной клапан просто необходим, и

Смирись, но сила огромная в нем!
На бой и на подвиг тебя вдохновить
Желаю. Прошу рассудительней быть.

Позволь ароматной водой оросить,
И твой темперамент-огонь погасить.
Твой разум подобен ластящей комете -
Он быстр, энергичен, и ярок, и светел

Его ты направил к цели благой -
И мир весь откроется перед тобой
Тебе от рожденья так много дано,
Пусть светит звезда твоя ярче, родной.

Пусть года твои проходят не напрасно -
Живи интересно и полно! Будь счастлив!

Еще один способ изменить его настроение или поведение. - отвлекать внимание. Овен относится к знакам, которые легко «переключаются» на что-нибудь новенькое, особенно если речь идет о каком-нибудь активном действии. Предложите интересную идею, позвоните ребенку погулять - и вы убедитесь, что настроение его меняется в лучшую сторону просто на глазах.

Родители должны помочь малышу научиться обуздывать свое нетерпение и проявлять настойчивость в достижении цели. Убедите его, что завершенное дело не менее важно, чем самые грандиозные начинания. Не следует сдерживать природную порывистость ребенка, но необходимо воспитывать в нем способность логически мыслить и думать, прежде чем кидаться в авантюры очертя голову. Ваш маленький Овен силен и энергичен. Не надо давить на него - сила сопротивления будет слишком велика, и вы можете узреть перед собой настоящего маленького бунтаря.

Ребенок-Овен полон сил, отважен, изобретателен, яростен. Помогите ему осознать это и использовать данные ему природой качества во благо.

СПРОСИ СЕБЯ О СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Желаете ли вы узнать, как в действительности себя чувствуете? Для этого есть много способов, например: попробуйте пробежаться вокруг своего дома, выполнить весь комплекс телевизионной утренней гимнастики или дайте ответы на вопросы нашего теста.

1. Что сделаете, когда увидите, что автобус подойдет к остановке раньше, чем вы?

а) возьмете «ноги в руки», чтобы догнать его;

б) пропустите его: будет следующий;

в) немного ускорите движение, может быть, он подождет вас.

2. Пойдете ли вы в поход в компании людей, значительно моложе вас?

а) нет, вы вообще не ходите в турпоходы;

б) да, если они хоть немного вам импонируют;

в) неохотно, потому что можете устать.

3. Если у вас день был труднее, чем обычно, возникает ли желание сделать вечером что-нибудь интересное?

а) вовсе не пропадает;

б) желание пропадает, но вы

не теряете надежды, что будете чувствовать себя лучше, поэтому не отказываетесь от намеренного;

в) да, потому что вы получите от этого удовлетворение только после отдыха.

4. Каково ваше мнение о турпоходе всей семьей?

а) вам нравится, когда это делают другие;

б) вы бы с удовольствием к ним присоединились;

в) нужно хоть раз попробовать.

5. Что вы с большим удовлетворением и быстрее делаете, когда устаете?

а) ложитесь спать;

б) выпиваете чашку крепкого кофе;

в) долго гуляете на свежем воздухе.

6. Что важнее для поддержания хорошего самочувствия?

а) нужно больше есть;

б) необходимо больше двигаться;

в) нельзя переутомляться.

7. Принимаете ли вы регулярно лекарства?

а) не принимаю даже во время болезни;

б) нет, в исключительном случае - витамины;

в) да, принимаю.

8. Какому блюду отдаете предпочтение (и чаще едите) из перечисленных ниже?

а) гороховый суп с копченым окороком;

б) мясо, жаренное на решетке, с овощным салатом;

в) пирожные с кремом или взбитыми сливками.

9. Что для вас важнее, когда готовитесь отдыхать?

а) чтоб были все удобства;

б) чтоб была вкусная еда;

в) чтоб была хоть минимальная возможность заниматься спортом.

10. Ощущаете ли вы перемену погоды?

а) чувствуете себя из-за этого несколько дней больным;

б) не знаете и не замечаете, что погода менялась;

в) да, если вы утомлены.

11. Каково ваше общее состояние, если не выпалишь?

а) ужасное;

б) один-два раза не доспите и все из рук валится;

в) вы так к этому привыкли, что уже не обращаете внимания.

Количество очков
соответственно ответам

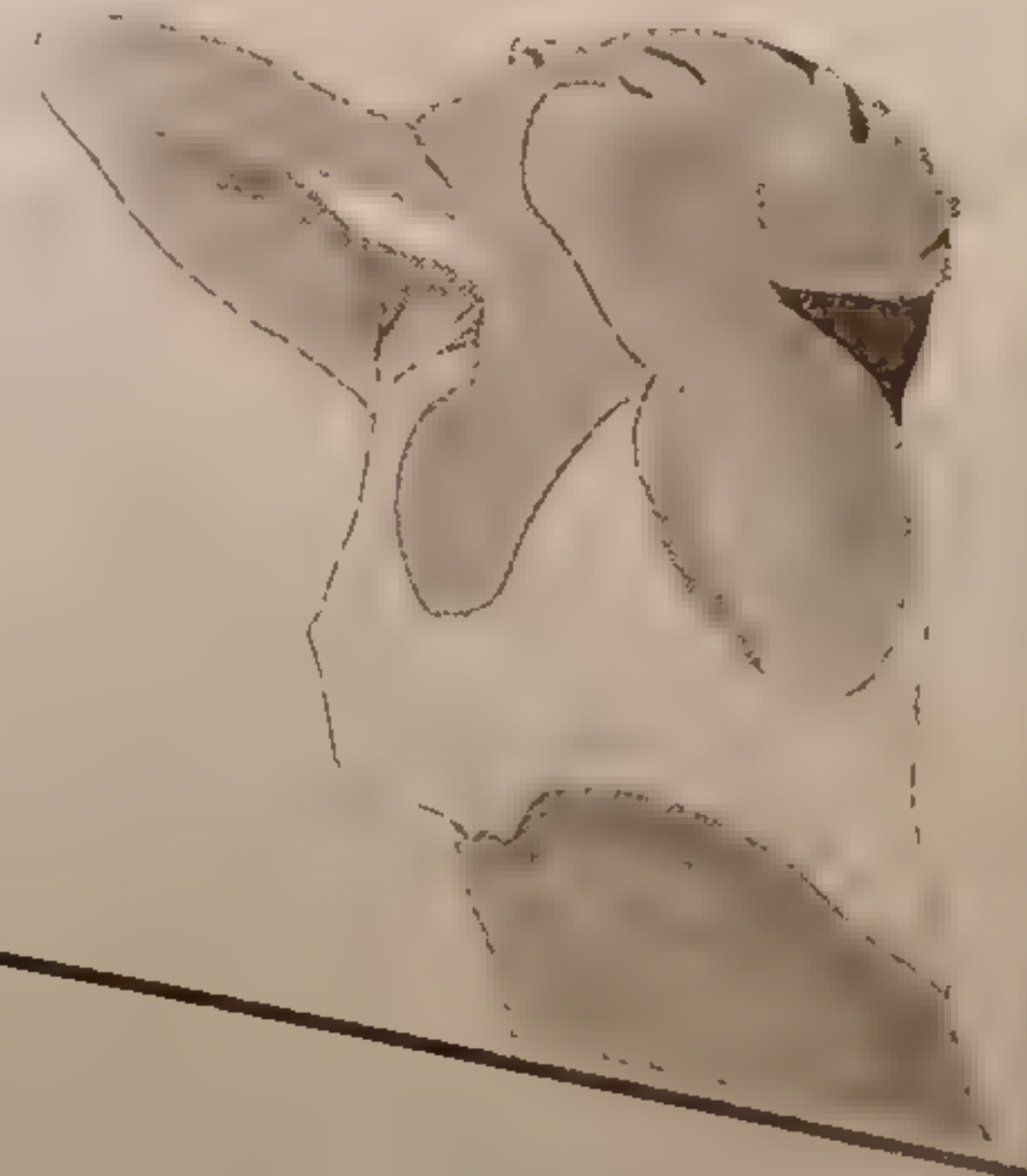
1.	а - 10, б - 5, в - 6
2.	а - 2, б - 10, в - 0
3.	а - 10, б - 6, в - 2
4.	а - 1, б - 10, в - 4
5.	а - 6, б - 4, в - 9
6.	а - 1, б - 9, в - 5
7.	а - 6, б - 9, в - 3
8.	а - 4, б - 10, в - 1
9.	а - 0, б - 2, в - 10
10.	а - 0, б - 10, в - 6
11.	а - 0, б - 7, в - 2

Подведение итогов

Более 80 очков. Все прекрасно! У вас хорошее самочувствие. Наверное, у вас здоровый организм, однако главным образом потому, что вы не только сторонник здорового образа жизни, а и на практике его осуществляете. В таком случае у вас нет необходимости в хороших советах!

От 50 до 80 очков. Ничего плохого с вашим самочувствием не случилось, хотя, бывает, вы раздражены или утомлены; на ваши плечи ложится большая нагрузка, но вы ее выдерживаете. По этому не откладывайте на следующий год (месяц, день) начало новой жизни, нужно ее уже сейчас начинать.

Менее 50 очков. Вы слишком перегружены, можно сказать, часто не знаете, где «потеряться» ваша голова. При таких обстоятельствах не удивительно, что не наблюдаете за состоянием своего здоровья - хотя успокаиваете себя. Пожалуйста, поверьте нам - если себе не верите, - это ошибка! Если вы станете больше заботиться своим здоровьем, физическим состоянием, ваш жизненный тонус улучшится.



КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Египетский фараон. 3. Знаменитый врач и естествоиспытатель 16 века. 5. Искусный механик, смастеривший крылья (миф). 8. Роговое нитевидное образование, растущее на коже. 11. Город в Нигерии. 12. Уровень радиации, обусловленный космическим излучением и излучением распределенных в периоде нуклеотидов. 13. Единица наследственности. 14. Причина старения сосудов. 16. Гостиная, комната для приемов. 17. Рыболовная снасть. 18. Сценическое имя киноактрисы Марии Магдалены фон Лош. 20. Экскреция. 22. Жена фараона, увековеченная Тутмосом. 24. Возлюбленная Зевса, из ревности превращенная его женой Герой в корову. 26. Буква. 27. Прибор для выслушивания внутренних органов. 29. Пониженное давление. 31. Соль азотистой кислоты. 32. Доброкачественное образование. 34. Жидкая лекарственная форма. 36. Заболевание, вызванное длительным воздействием шума. 37. Напиток, содержащий кофеин, эфирное масло, дубильные вещества, витамин С. 39. Физиологическое состояние покоя. 40. Рыбный деликатес. 41. Приверженец индуизма. 42. Лечебный фактор при простуде, радикулите. 43. Глистная инвазия. 44. Монастырская столовая.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Космонавт. 2. Взаимодействие человека с окружающей средой и с себе подобными. 3. Спазмолитическое средство. 4. Животные, питающиеся гнилью и экскрементами (гиены, грифы и т. д.). 5. Грамматический знак. 6. Почтительное обращение к мужчине в Испании. 7. Фрукт, источник витамина С. 8. Незаменимая аминокислота. 9. Овраг. 10. Совецательный орган (церк.). 14. Воспаление желчного пузыря. 15. Частая причина разводов. 18. Остров в Карском море. 19. Воспаление губ. 21. Родственник панды. 23. Ансамбль из трех исполнителей. 24. Японский остров в составе архипелага Рюкю. 25. Единица сопротивления. 27. Орган - «депо» крови. 28. Захват воды клеткой. 29. Отопительная система под полом и в стенах домов Древнего Рима. 30. Заболевание, вызванное неосторожным поведением медработника (псих.). 32. Органы мочевого выделительной системы. 33. Пульсация сосудов. 34. Сообщение, вызванное вопросом. 35. Усадьба, ферма (аме-

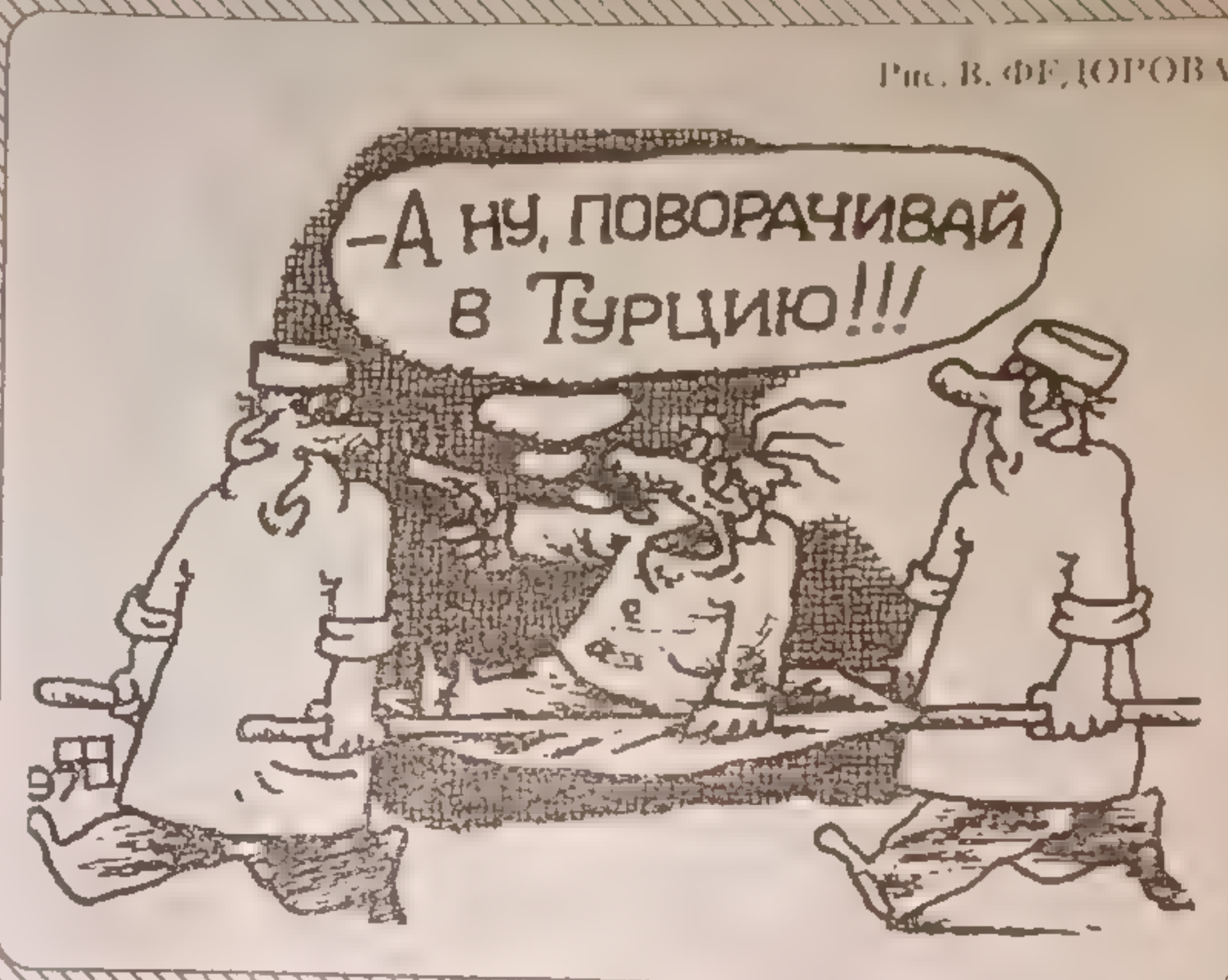


Рис. В. ФЕДОРОВА

- Что делать, профессор: все готово к операции, а пациента еще нет?

- Это ничего, начнем без него.

- Спасибо, доктор. Боль в спине прошла. Что это было, радикулит?

- Нет, у вас были перекручены подтяжки.

Н. Петрович,
г. Гомель

- Что вас больше всего беспокоит? - спрашивает врач одессита.

- Деньги, доктор. Их у меня нет, а здоровья хоть отбавляй.

М. Зайковский,
г. Комрат

- У вас сильный кашель, - говорит врач пациенту.

- Надо бросить пить и курить.

- Вы считаете, что мне следует только кашлять?

Врач осматривает больного:

- Я вижу, что вас мучает серьезный и давний испуг, сильно отравляющий вашу жизнь.

Больной шепотом:

- Тише, доктор, она же сидит в соседней комнате!

В. Мунтян,
г. Кишинев

- Мучают ли вас эротические сны? - спрашивает психиатр пациента.

- Ну, почему мучают? - удивляется тот.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Редакция газеты «Ваш домашний доктор» предлагает вам принять участие в конкурсе анекдотов и карикатур. Присылайте свои анекдоты и карикатуры (или темы для них) по адресу:

Молдова, 2001,
г. Кишинев,
ул. Когэличану, 26
«Ваш домашний доктор».

Рисунки должны быть выполнены черной тушью. Итоги конкурса будут подводиться раз в полугодие.

Победителей ждут премии:

1 место - 30 \$
2 место - 20 \$
3 место - 10 \$

цианистый калий!

- Ой, а я уже проглотил его...

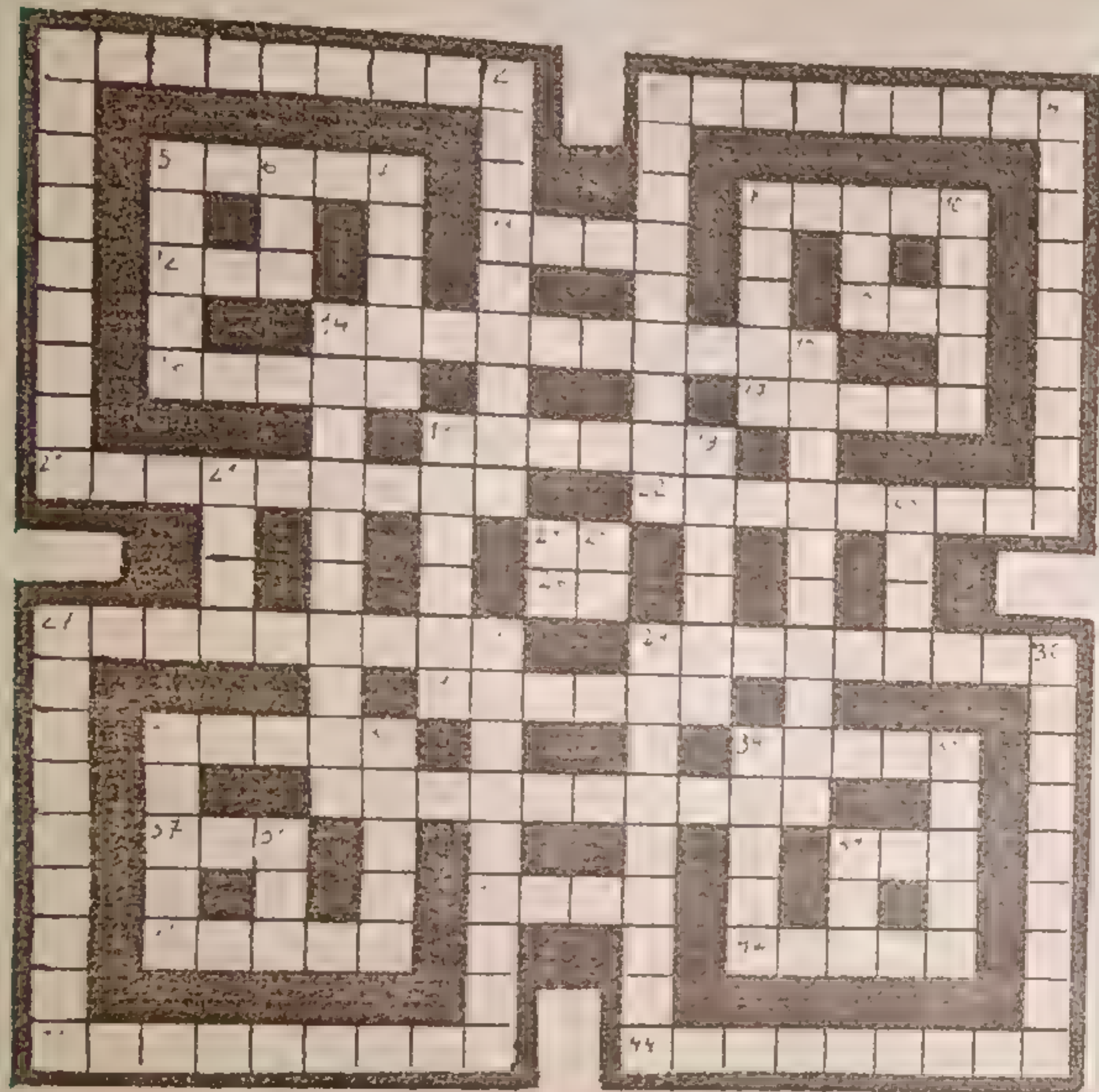
- Тогда побыстрее доплатите 3 рубля!

Н. Чудова,
г. Брянск

- От моей болезни вряд ли есть лекарство.

- Не беспокойтесь, у нас столько лекарств, что для некоторых из них пока еще нет бо-

противления. 27. Орган - «депо» крови. 28. Захватом и в стенах домов Древнего Рима. 30. Заболевание, вызванное неосторожным поведением медработника (псих.). 32. Органы мочевыделительной системы. 33. Пульсация сосудов. 34. Сообщение, вызванное вопросом. 35. Усадьба, ферма (америк.). 38. Средство первой помощи при порезах. 39. Инфекционная болезнь лошадей, верблюдов, человека.



Составитель Л. Вановская

Ответы на с. 7

спрашивает врач одессита.

- Деньги, доктор. Их у меня нет, а здоровья хоть отбавляй.

М. Зайковский,
г. Комрат

Врач убеждает пациента:

- Вам следует спать на правом боку.

- Но это невозможно, доктор. Мой муж часто говорит во сне, а я не слышу на левое ухо.

Врач спрашивает пациента:

- Скажите, а вы обманываете свою жену?

- Ну конечно! А кого же еще?

- Вот вам спотворные таблетки. Хватит дней на шесть.

- Но я, доктор, не хотела бы спать так долго...

С. Пучко,
г. Одесса

В. Мунтян,
г. Кишинев

- Мучают ли вас эротические сны? - спрашивает психиатр пациента.

- Ну, почему мучают? - удивляется тот.

Мужик выходит из аптеки. Его догоняет взволнованная аптекарша:

- Гражданин, это вы сейчас брали глюконат кальция? Верните назад!

- Это еще почему?

- Я по ошибке дала вам

г. Брянск

- От моей болезни вряд ли есть лекарство.

- Не беспокойтесь, у нас столько лекарств, что для некоторых из них пока еще нет болезней.

- Доктор, мой муж меня обидел.

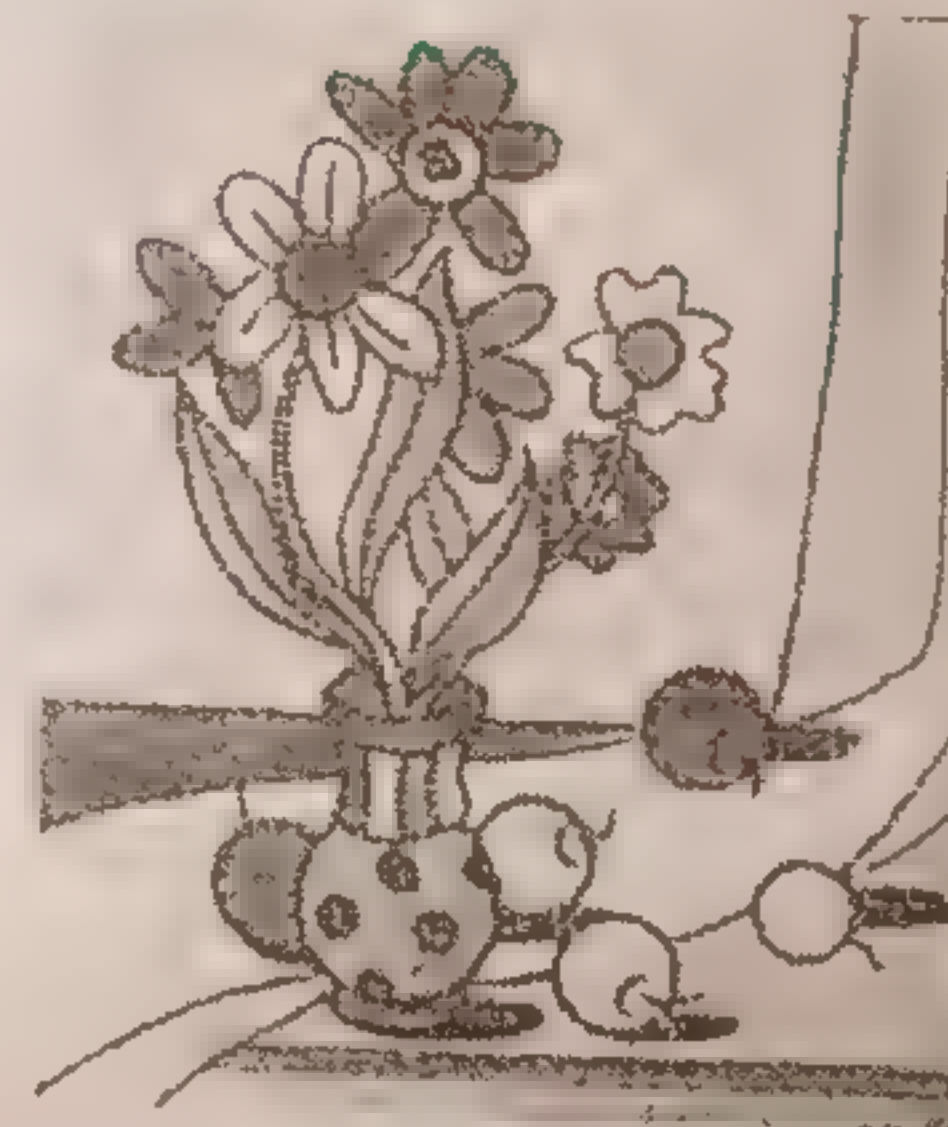
- И вы из-за этого звоните мне среди ночи?

- Видите ли доктор, ему нужно срочно наложить швы.

А. Пастушков,
г. Минск

НАЙДИТЕ 13 РАЗЛИЧИЙ

Ответ на с. 7



«Ваш домашний доктор»

№ 3 (52), 1999

(приложение к газете «Версия»)

Регистрационный номер 509

Издатель - Издательский дом «Літара»

Учредитель - Издательский дом «Татьяна»

Редактор
Г. Комарова

Компьютерная верстка

С. Цугуй

Ответственный за выпуск

В. Иванов

* Редакция может не разделять точку зрения автора.
* Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
* Перепечатка материалов, являющихся собственностью редакции, допускается только с разрешения редакции и с обязательной ссылкой на «Ваш домашний доктор».
* Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Адрес редакции: 2001, г. Кишинев, ул. Когалничану, 26.
Тел.: (0422) 26-10-55

Подписной индекс по каталогам «Роспечать» - 22209,
«Белпочта» - 11062, «Пошта Молдовей» - РМ 11062

Подписан в печать 20.03.99 (17.00), в свет 26.03.99

Отпечатан в ИПП «СОЖ»,

г. Гомель, ул. Лепешинского, 1

Тираж 3 экз. Заказ № ... Свободная цена.
Газета распространяется во всех государствах СНГ

11 РЕЦЕПТОВ БЛИНОВ К МАСЛЕНИЦЕ!

МАРТ
2002
№3 (75)

ОЛЕТ ГАЗМАНОВ:

«8 Марта поднеси
любимой тортик
мой «Люси»!»

РУССКИЙ

Гонорары за
читательские
рецепты выросли

100 РУБ

50 РУБ

БЛАВОС!



НОВИНКА!

КУЛИНАРНАЯ АЗБУКА



Обманка из банки

Сколько молока в сгущенке

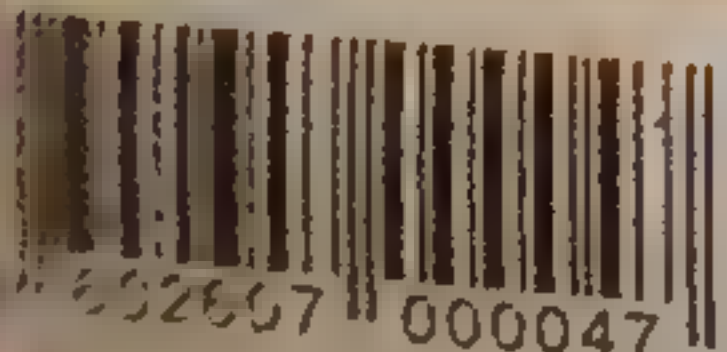
За стеклом звездной кухни

**Почему Владимир Машков свистит,
когда готовит**

Почему...?

«Волосы ангела» вкуснее спагетти!

● ГОРОСКОП ● СКАНВОРД ● ОТВЕТЫ АНДРЕЯ
МАКАРЕВИЧА НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ



Ваш Андрей



«ЗВЕЗДЫ» СВЕТАТ ВСЕМ

В вашей газете мне всегда было интересно читать о кулинарных привычках звезд нашей эстрады, узнавать их любимые блюда. Но хочется большего — ведь жизнь наших кумиров сводится не только к готовке, наверняка с каждым происходит много чего интересного, что хотели бы знать мы, их поклонники...

Н. Нестерова, Новокузнецк

Вы не первая, кто обращается к нам с подобной просьбой. Думали мы, думали и решили: нужно отдельное издание о жизни звезд, ведь в «Смаке» места маловато. Спешу вас обрадовать: с этого года наша редакция начала выпуск газеты «ЗВЕЗДЫ». Здесь вы узнаете всю правду о жизни своих кумиров, различных забавных случаях, приключившихся с ними. Более того — **Вы сами можете задать вопрос своим любимым артистам, и они непременно ответят на него со страниц газеты.** Вот такой замечательный подарок мы подготовили для вас! Спешите в киоски — газета «ЗВЕЗДЫ» уже поступила в продажу.

ЖЕСТ, ПОНЯТНЫЙ ЛЮБОМУ

Андрей, моя сестра учится на повара и выписывает вашу газету. Я тоже стал ее читать, особенно мне нравится раздел, где вы отвечаете на разные вопросы. Решил спросить

у вас: откуда взялся обычай щелкать пальцами себя по шее, когда человек хочет выпить? Вопрос мой, может, покажется и дурацким, но если ответите, буду очень рад.

Н. Виленкин, Республика Мордовия

Относительно зарождения этого универсального для россиян жеста существуют различные версии. Наиболее приемлемой (и забавной!) мне представляется следующая.

Когда архангельские мужики срубили на верфи ель, отправились к царю Петру I просить водки,

Здравств

Amorpe

обав!

Я большая

Alza

василий ре

DLK

Ханду

С. Ке

02/02

ТИ

На лн

MOX

рублей!

3a Calm

аис!

вопрос
Не в



ответите, буду очень рад.
Н. Виленкин, Республика Мордовия

Относительно зарождения этого универсального для россиян жеста существуют различные версии. Наиболее приемлемой (и забавной!) мне представляется следующая.

Когда архангельские мужики срубили на верфи очередной корабль, то всей артелью отправились к царю Петру I просить водки, чтобы выпить за грядущие победы русского флота. А у императора, как назло, после вчерашнего пиршества с друзьями водки не осталось. Что делать, ведь обещал же мужикам? «Не бойсь, ребята, — говорит он корабелям, — я вам бумагу дам, пойдете с ней в любой кабак и пейте, сколько влезет!» Мужики бухнулись царю в ноги и молят со слезами: дескать, люди мы неграмотные, ежели твою бумагу потеряем, как пить будем? Задумался Петр и молвил: «А я вот велю выколоть у вас на шее мой царский указ — так наверняка не потеряете!»

И кинулась целая орава мужиков по кабакам Руси царской щедростью пользоваться. **Занодят в заведение и шелк-шелк по горлу: дескать, читай Волю царя-батюшки и наливай!** Вот с тех пор и пошел этот русский обычай. Чуть что — сразу пальцем в шею потычешь, и народ кругом соображает: «Пить пора!»

БЛЮДО НОМЕРА — БЛИНЫ

СКОРОДУМКИ

0,5 л кефира, 2 сырых яйца,
1/3 ч. ложки соды, мука, растительное масло
для жарки, щепотка соли, сахар — по вкусу.

Все продукты должны быть комнатной температуры, поэтому заранее достаем из холодильника кефир и яйца. Вначале взбиваем яйца со щепоткой соли и сахаром. Затем добавляем кефир и муку. Все перемешиваем, чтобы тесто получилось как сметана. Посыпаем его содой и, не перемешивая, оставляем на 5 минут. Перед тем, как выпекать блины, быстро взбиваем тесто вилкой и столовой ложкой выкладываем на раскаленную сковороду, смазанную растительным маслом.

Выпекаем блины с обеих сторон, пока не зарумянятся.

Главное
блюдо
сегодняшнего
номера —
блины, ведь не
за горами
Масленица!



КУЛИНАРНАЯ АЗБУКА



ВАНИЛЬ — натуральная пряность с тонким, нежным ароматом, используемая в кулинарии и кондитерском деле. Название происходит от испанского слова *vanilla* — стручок. Ваниль испанцы привезли из Мексики, где еще древние племена ацтеков готовили с ней лакомство, похожее на современный ванильный шоколад. Ваниль получают из плодов тропической орхидеи: для этого незрелые стручки сушат, и на их поверхности выступает белое кристаллическое вещество. Специфический жгучий вкус и нежный аромат не улетучиваются, даже если хранить стручок три-четыре года. Сегодня в кулинарии чаще применяют ванилин — искусственный заменитель ванили в виде порошка. Его разводят в жидкости, лучше всего для этого подходят горячая вода, спирт или водка.

РЕЦЕПТ

ВАНИЛЬНЫЙ ТВОРОГ С ФРУКТАМИ

200 г творога, 2 ч. ложки ванильного сахара,
3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки меда,
2 ч. ложки лимонного сока, 1 банан, 1 яблоко,
1 ст. ложка рубленых грецких орехов.

Мед перемешиваем с лимонным соком. Яблоко и банан очищаем и режем кубиками. Поливаем половиной лимонно-медовой смеси. Оставшуюся половину смеси растираем с творогом. В горячем молоке растворяем ванильный сахар и также подмешиваем в творог. Соединяем фрукты с творогом. Раскладываем в две вазочки и подаем на стол в охлажденном виде.



ВАРЕНЕЦ — украинское название сквашенного топленого молока. Для его приготовления топленое молоко остужаем до 40°C, добавляем на каждый литр топленого молока 2 ст. ложки сметаны, размешиваем, оставляем в тепле на 6 часов, а затем охлаждаем. Очень важно в процессе заквашивания молока не перемешивать его и не переставлять с места на место — иначе варенец не получится плотным и однородным. На Урале и в Сибири варенцом называли топленое молоко, заправленное сливками, а не сметаной. Такой варенец подавали к чаю.

ПЮРЕ НЕ СТЕРПИТ СКОВОРОДКУ

В предыдущих номерах газеты вы рассказывали, как правильно варить и жарить картошку (см. «Р.С. № 11/2001 и №2/2002. — Прим. ред.) У меня вопрос из той же оперы: подскажите, что надо делать, чтобы картофельное пюре получалось пышным и без комков? Вроде бы все просто, но мне, в отличие от моей мамы, это не всегда удается...

Наталья Л., Свердловская обл.



При кажущейся простоте картофельное пюре — штука довольно тонкая, испортить его ничего не стоит. Некоторые наивно полагают, что чем больше добавить в него молока и масла, тем лучше. Чудовищное заблуждение!

Мой способ приготовления пюре зиждется на нескольких обязательных условиях. Во-первых, очищенная и крупно нарезанная картошка варится

в **небольшом** количестве воды. Как только сварилась, сливаем воду, но не в раковину, а в другую посудину — эта жижка нам еще понадобится. Во-вторых, кастрюлю с будущим пюре оставляем на **минимальном** огне, картошка моментально подсыхает, и тут следует ее размять, постепенно подливая ту самую водичку, в которой она варилась. Высшее мастерство при этом — не переборщить с количеством воды. Наконец, берем **примерно равное** количество молока и сливочного масла, разогреваем молоко, растворяем в нем масло и вливаем эту смесь (только так, а не по отдельности!) в помешиваемое пюре.

И еще. Никогда не разогревайте пюре на сковороде — загубите продукт. Это надо делать в той же кастрюле, в которой оно готовилось и хранилось, на самом слабом огне с добавлением небольшого количества горячей воды. И помешивать, непременно помешивать!

ПИРАТСКИЙ НАПИТОК

Андрей Вагимович! Вот есть такой напиток — ром. Из чего его делают и полезно ли ром пить?

О.В. Новикова, Краснодарский край



В детстве я обожал книги про пиратов, и именно тогда меня впервые заинтересовал ром, который герои Стивенсона поглощали в немереных количествах. Попробовал же я это питье на вкус значительно позже, уже в зрелые годы. Заодно и выяснил, что изготавливают его из сахарного тростника, а лучшим считается ром с острова Ямайки.

Что до пользы от этого напитка, то им хорошо согреться от пронизывающего морского ветра, а значит в умеренных дозах можно потреблять его и при простуде. **Вот только вкус рома в чистом виде не всем нравится**, поэтому его в основном добавляют в различные коктейли. А еще ром применяют в кулинарии для пропитки коржей при выпечке тортов, при приготовлении сладких кремов, и в этом его несомненная польза для хозяек.

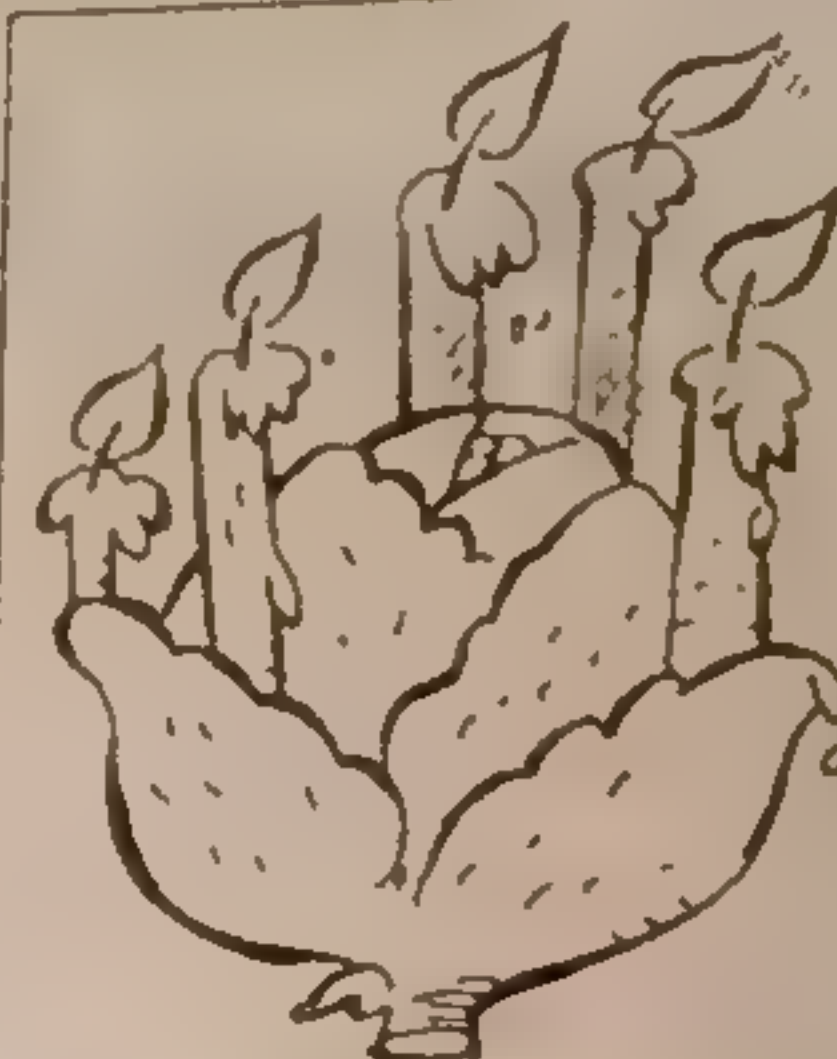
СВЕЧА КАПУСТЕ ТОЛЬКО В ПОМОЩЬ

У меня отбилась эмаль на дне ведра, в котором я обычно солю капусту. Ведро выбрасывать жалко, и я залила отколотое место церковной свечкой, а сверху засолила капусту. Всезнающий Андрей, скажите, не сглупила ли я? Не вреден ли воск для капусты и для человека?

О.С. Богомазова, Оренбургская обл.

100 руб

Спешу вас успокоить: вреда от этого ни капусте, ни вам и вашим близким не будет. А вот если бы вы не сделали этого, то **неприятности были бы вполне возможны**. Ведь под действием соляного раствора голый металл (без эмали) может окисляться и выделять всякие нежелательные вещества. Воск же, из которого делают свечи, штука вполне безвредная и на вкус капусты не повлияет. Ведь жуем мы мед в сотах из воска — и ничего, наоборот, такой мед считается особо целебным. На будущее, чтобы уж совсем перестраховаться, застилайте дно ведра для засолки пергаментной бумагой или капустным листом, но и ваш способ имеет полное право на существование. Bravo за находчивость!



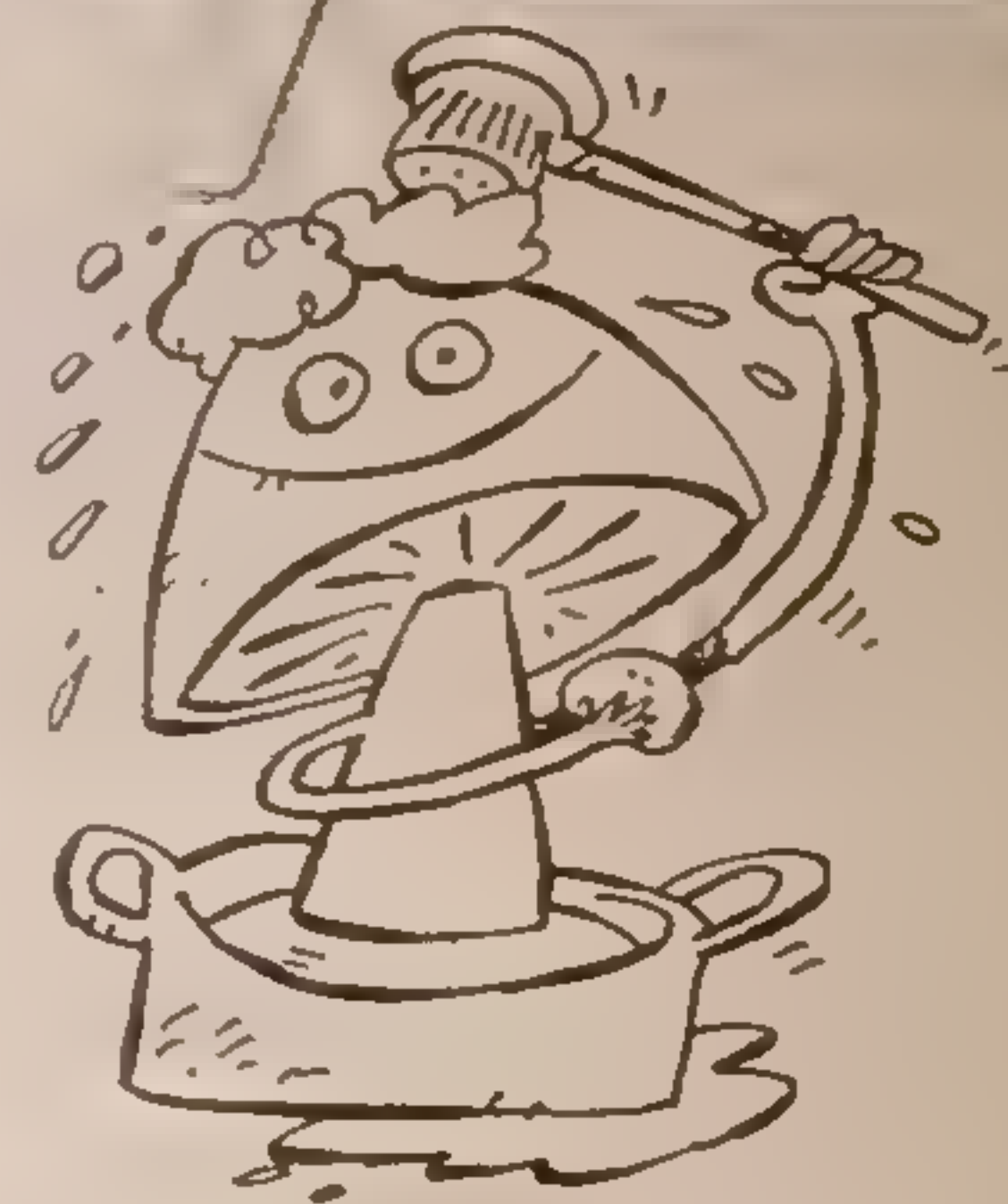
ЧЕРНОТА ВОДЫ БОИТСЯ

Картошка, грибы, бананы, если их очистить и оставить на какое-то время, начинают чернеть. Откуда берется эта чернота и как с ней бороться?

Р.Л. Сурская, Новокузнецк

Во многих продуктах при кулинарной обработке образуются особые нерастворимые вещества, называемые меланинами (от греческого «меланос» — черный, смуглый). Они-то и придают темную окраску очищенному картофелю, грибам, многим фруктам.

Не буду вдаваться в научное объяснение сего прискорбного факта. Скажу лишь, что **виноват в этом... Воздух!** Он ускоряет процесс окисления, что приводит к образованию меланина. Поэтому первое средство борьбы с потемнением — это погружение очищенных продуктов сразу же в воду. Второй способ — подкисление воды (например, уксусом или лимонным соком), в которой хранятся очищенные яблоки, груши, айва и т.д. Но самый радикальный метод борьбы с этим злом — ошпарить очищенные продукты кипятком. (Из нашей «Кулинарной азбуки» вы знаете, что этот способ в кулинарии называется бланшированием.) При этом происходит разрушение веществ, из которых образуется меланин, и продукты сохраняют свой первозданный цвет.



«САЛО В ШОКОЛАДЕ»

Недавно гостила у родственников зятя на Украине. Там все действительно очень любят сало и свинину. Откуда это повелось?

Г. Вахромеева, Новосибирская обл.

Сало и свинина и впрямь играют в украинской кухне огромную роль. А корни всенародной любви наших соседей к салу уходят в далекую историю. Во времена оные, когда южные земли подвергались постоянным набегам татар и ту-
захватчиков. Чтобы супостаты не угоняли скотину, украинцы стали разводить на мясо свиней. Мудрое решение! Ведь мусульмане их не едят.



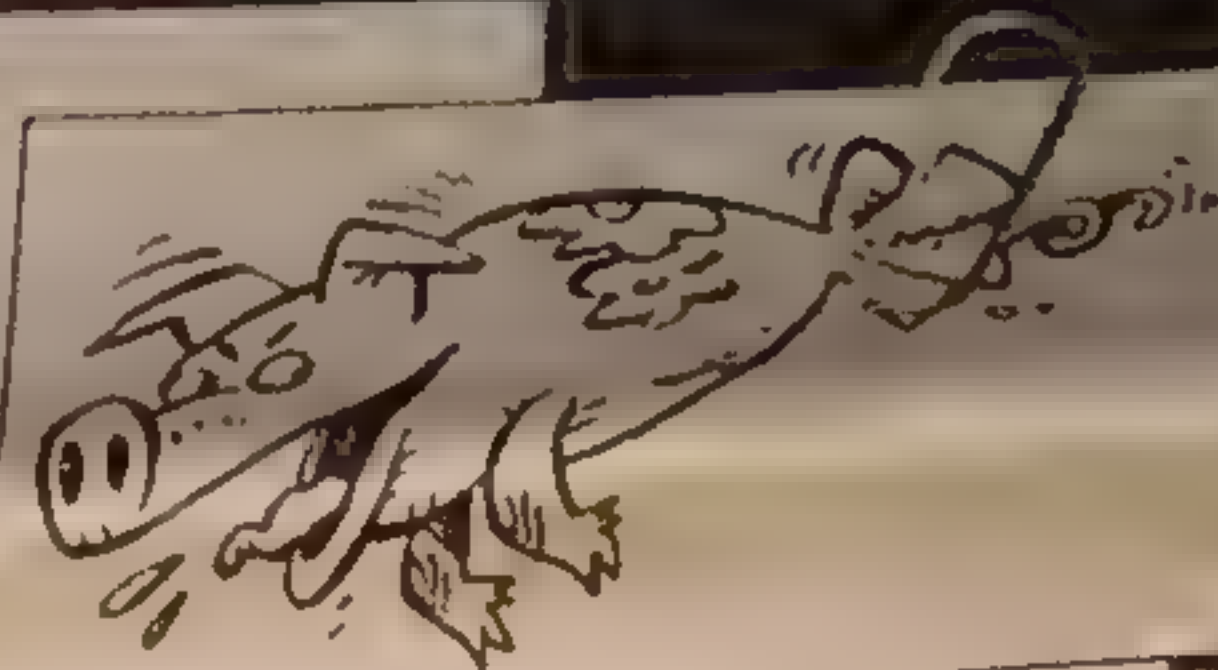
ют его из сахарного тростника, а лучшим считается ром с острова Ямайки.

Что до пользы от этого напитка, то им хорошо согреваться от пронизывающего морского ветра, а значит в умеренных дозах можно потреблять его и при простуде. **Вот только Вкус рома в чистом виде не всем нравится**, поэтому его в основном добавляют в различные коктейли. А еще ром применяют в кулинарии для пропитки коржей при выпечке тортов, при приготовлении сладких кремов, и в этом его несомненная польза для хозяек.

«САЛО В ШОКОЛАДЕ»

Недавно гостила у родственников зятя на Украине. Там все действительно очень любят сало и свинину. Откуда это повелось?

Г. Вахромеева, Новосибирская обл.



Сало и свинина и впрямь играют в украинской кухне огромную роль. А корни всенародной любви к салу уходят в далекую историю. Во времена оные, когда южные земли подвергались постоянным набегам татар и ту-
тинских соседей к салу уходило в далекую историю. Во времена оные, когда южные земли подвергались постоянным набегам татар и ту-тинских соседей к салу уходило в далекую историю. Во времена оные, когда южные земли подвергались постоянным набегам татар и ту-тинских соседей к салу уходило в далекую историю.

ВАСАБИ — японская разновидность хрена, также известен под названием «горный алтей», поскольку растет возле горных ручьев. Под твердой кожицей находится нежная мякоть светло-зеленого цвета. Ее измельчают на терке или режут тонкими ломтиками, высушивают, а затем перемалывают. Порошок разводят водой либо соевым соусом. Полученный в результате соус также называется васаби. Его употребляют с блюдами из морепродуктов, а также с теми кушаньями, к которым подают обычный хрен.

ВАФЛИ — кондитерское изделие из жидкого сдобного теста. Выпекаются как блины, только не на сковороде, а в специальной «клетчатой» форме. Свежие вафли не следует класть одну на другую, поскольку от этого они размякнут. А вафли должны быть хрустящими! Тоненькие (не более 2 мм) вафельные листы (блинчики) сами по себе безвкусны. Поэтому их перекладывают сладкими начинками (фруктовым мармеладом, джемом, медом, сгущенным молоком), которые и придают вафлям различный вкус.

ВАФЛИ НА СОДЕ



РЕЦЕПТ
180 г муки, 250 г молока,
2 сырых яйца, 2 ст. ложки сахара,
щепотка соли, 0,5 ч. ложки соды,
лимонная цедра — по желанию.

Перемешиваем молоко с желтками, сахаром и лимонной цедрой. Выливаем смесь в просеянную с содой муку. Перемешиваем, а когда тесто станет однородным, вводим в него взбитые белки. Тотчас начинаем печь вафли.

БЛЮДО НОМЕРА — БЛИНЫ

с капустой

1 стакан муки, 2 сырых яйца,
1,5 стакана молока,
3 ст. ложки растительного масла,
0,5 кг капусты, соль, сахар.
Замешиваем тесто из теплого молока, яиц, муки и щепотки сахара. Капусту трем на крупной терке, присаливаем и добавляем в тесто. Вливаем растительное масло, все перемешиваем и выпекаем блины на раскаленной сковороде. Каждый новый блин смазываем сливочным маслом и кладем на предыдущий. Подаем на стол со сметаной.



ОТПРАВЛЯЯСЬ ЗА ПОКУПКАМИ,
берите с собой газету!
Материалы «Э.П.» помогут вам
сделать правильный выбор
и защитить свои права.

ЭКСПЕРТНАЯ

НАС НЕ ОБМАНЕШЬ

СГУЩЕНКА: «МОЛОЧНАЯ» или «РАСТИТЕЛЬНАЯ»?

С детства люблю сгущенку, да и мои ребяташки от нее без ума. Но в последнее время стала замечать, что она как-то изменилась: вроде те же синие-голубые банки, но густота, цвет, да и вкус ее какие-то другие. Что по этому поводу говорят специалисты?

А.Ф. Мерзлякова, Ижевск

Ясность вносит зав. отделом НИИ молочной промышленности Светлана ВОРОНОВА.

БАНКА ТА ЖЕ, СОДЕРЖИМОЕ ИНОЕ

Читательница права – сгущенка стала другой. В чем причина этого? Давайте разберемся. Традиционная сгущенка – это молоко с сахарным сиропом, из которого выпарена большая часть влаги. Изготавливается она в строгом соответствии с ГОСТом.

Однако сегодня купить «гостовскую» сгущенку не так-то просто: с добавлением в нее вытесняют сгущенное молоко, изготовленное по ТУ (техническим условиям). Внешние банки с такой сгущенкой ничем не отличаются от гостовской продукции: та же синяя-голубая этикетка. Но вот вкус сегодняшней «новой» сгущенки ощутимо отличается от «старой». Это происходит потому, что согласно ТУ, в нее могут добав-

НЕРАВНОЦЕННАЯ ЗАМЕНА

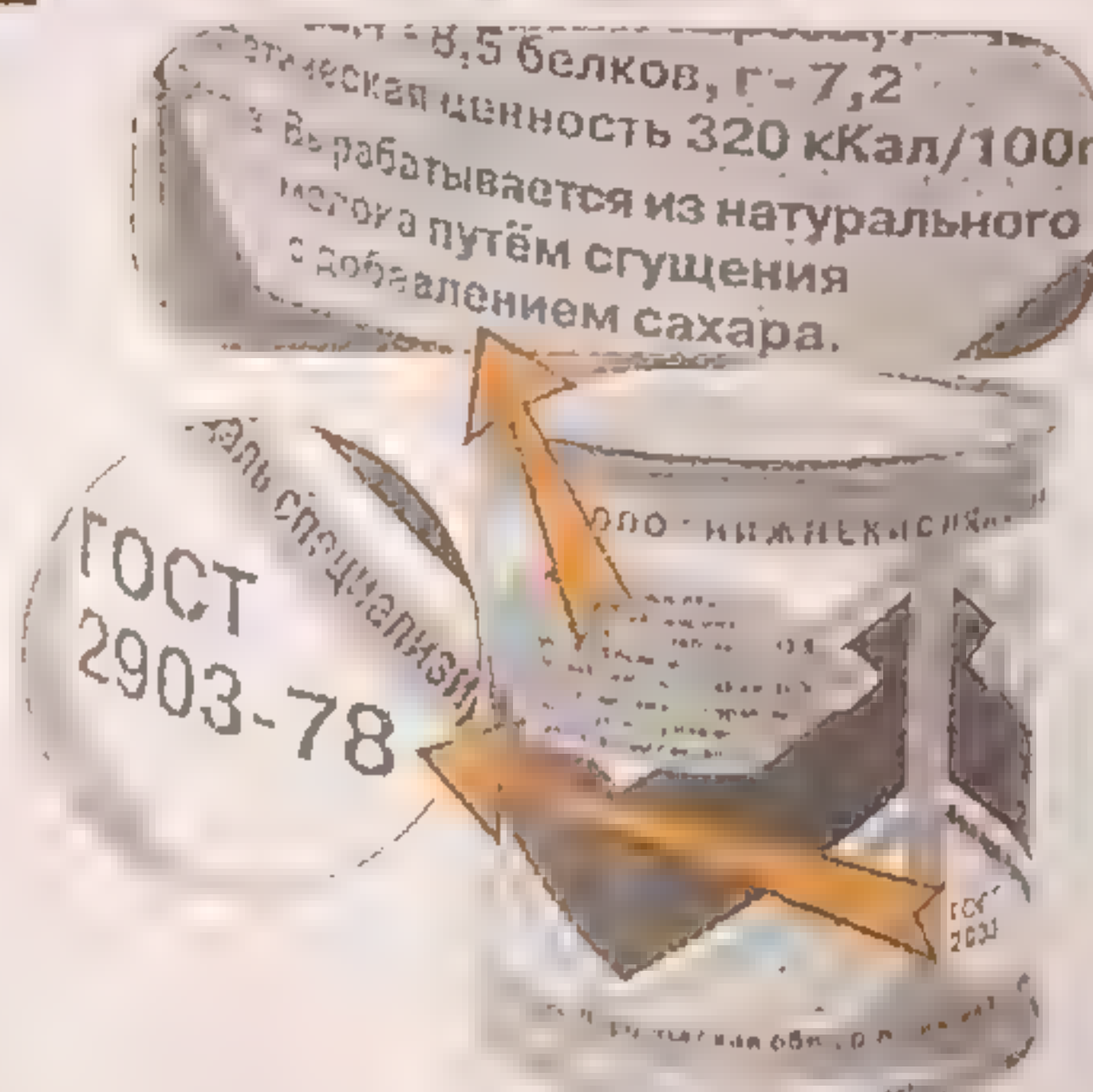
То, что растительные жиры вытесняют жиры животные в производстве продуктов питания в последнее время – не новость. Возьмите, к примеру, так называемое «легкое» сливочное масло (мы подробно писали об этом в майском номере нашей газеты за прошлый год. – Прим. ред.). В принципе, с медицинской точки зрения, ничего плохого в продуктах с растительными добавками нет – в них меньше холестерина, больше витаминов А, Е, D, и такая сгущенка больше подходит тем, кто страдает избыточным весом.

Но дело в другом: нельзя обманывать покупателя. Строго говоря, сгущенка с частичной заменой молока на компоненты растительного происхождения должна называться не сгущенным молоком, а комбинированным молочным продуктом. Однако предприятия, ее выпускающие, стараются всячески затушевать разницу между молочной и «растительной» сгущенкой. Да и можно ли вообще называть «молоком» продукт, в котором молочного жира меньше половины?

«Р.С.» рекомендует:
Внимательно читайте информацию на этикетке. Слово «молоко» в

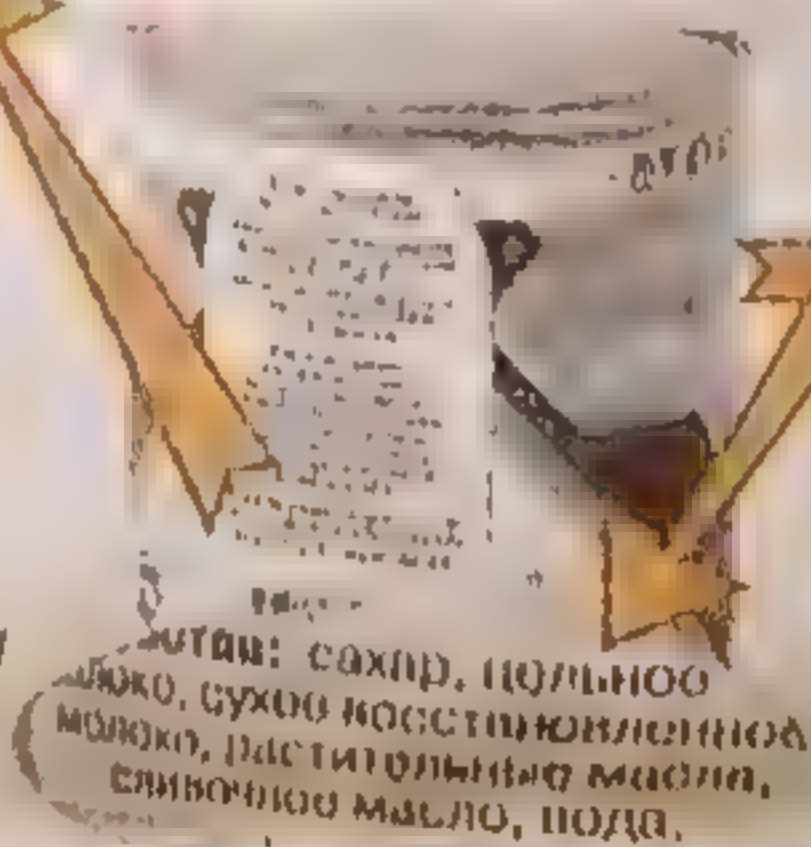


Внешне эти банки со сгущенкой выглядят почти одинаково, но содержимое в них разное



Наличие на этикетке ссылки на ГОСТ говорит о том, что сгущенка изготовлена из натурального молока и сахара без дополнительных добавок.

В сгущенке, изготовленной по ТУ, помимо молока присутствуют растительные масла. Какого и в каком количестве – производители почему-то предпочитают умалчивать.



В сгущенке, изготовленной по ТУ, помимо молока присутствуют растительные масла. Какого и в каком количестве – производители почему-то предпочитают умалчивать.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ЗА ЧАЙ ПЛАЧУ, А БУТЕРБРОДЫ – СВОИ

Во время зимних школьных каникул была с дочкой в Москве. Зашли в кафе, взяли два чая (кстати, недешево – по 30 рублей) и достали пакетик со своими домашними бутербродами. Так нам запретили есть то, что мы принесли с собой, ссылаясь на какие-то правила. А есть ли такие правила, по которым нельзя приносить с собой еду?

М. Виленкина, Тульская обл.

Отвечает наш консультант, адвокат Наталья КОЛПАКОВА:

Существуют «Правила оказания услуг общественного питания», которые утверждены постановлением Правительства РФ №1036 от 15.08.97. В них ничего не сказано о запрете приносить с собой в предприятия общественного питания не только бутерброды, но и спиртные напитки. В то же время п.5 этого документа дает право хозяевам заведения «самостоятельно устанавливать в местах оказания услуг правила поведения для посетителей, не противоречащие законодательству (ограничение курения, запрещение находиться в верхней одежде и другие)». Поэтому первое, что нужно сделать в вашей ситуации, это попросить работников кафе ознакомить вас с правилами, которыми введен запрет приносить еду с собой. Если такие правила есть, они должны быть вывешены на видном месте. В противном случае вы можете их не соблюдать, так как до вашего сведения не была доведена «необходимая информация об оказываемых услугах, дающая возможность их правильного выбора» (п.12 правил).



ответствии с ГОСТом.

Однако сегодня купить «гостовскую» сгущенку не так-то просто: с прилавков ее вытесняет сгущенное молоко, изготовленное по ТУ (техническим условиям). Внешне баночки с такой сгущенкой ничем не отличаются от гостовской продукции: та же синя-голубая этикетка. Но вот вкус сегодняшней «новой» сгущенки ощутимо отличается от «старой». Это происходит потому, что согласно ТУ, в нее могут добавляться растительные жиры. Причем самые разные: пальмовые, подсолнечные, рапсовые, а соотношение животных и растительных жиров зачастую устанавливает сам изготовитель. Вот почему в составе такой сгущенки преобладают зачастую именно эти добавки, а количество молока уменьшено...

предприятия, ее выпускающие, стараются всячески затушевать разницу между молочной и «растительной» сгущенкой. Да и можно ли вообще называть «молоком» продукт, в котором молочного жира меньше половины?

присутствуют растительные масла. Какие и в каком количестве – производители почему-то предпочитают умалчивать.

Состав: сахар, цельное молоко, сухое восстановленное молоко, растительные масла, сливочное масло, вода.

была доведена «необходимая информация об оказываемых услугах, дающая возможность их правильного выбора» (п. 12 правил).



«Р.С.» рекомендует:

Внимательно читайте информацию на этикетке. Слово «молоко» в наименовании отнюдь не означает, что сгущенка изготовлена из цельного молока. Если на этикетке имеется ссылка на ГОСТ 2903-78, сгущенка произведена из коровьего молока. Если же есть ссылка на ТУ – перед вами, скорее всего, комбинированный продукт с добавлением растительных жиров.

БЛЮДО НОМЕРА – БЛИНЫ

Ближчики

125 г муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 сырое яйцо и 1 сырой яичный желток, 250 мл молока, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли, топленое масло для жарки, сахарная пудра для посыпки.

Разбиваем в просеянную муку яйцо, вливаем яичный желток, теплое молоко и растопленное сливочное масло. Добавляем сахар и соль. Все тщательно перемешиваем, чтобы получилось однородное жидкое тесто. Небольшую сковороду смазываем топленным маслом и выпекаем тонкие блинчики. Складываем их стопочкой, а чтобы не остывали, до окончания выпечки держим их в теплой духовке. Перед подачей складываем каждый блинчик вчетверо и посыпаем сахарной пудрой.



КУЛИНАРНАЯ АЗБУКА



ВАШИСУАЗ – холодный суп-пюре из картофеля и лука-порея, заправленный крепкими сливками. Популярное блюдо во многих европейских странах, особенно в Ирландии.



РЕЦЕПТ

ИРЛАНДСКИЙ ВАШИСУАЗ

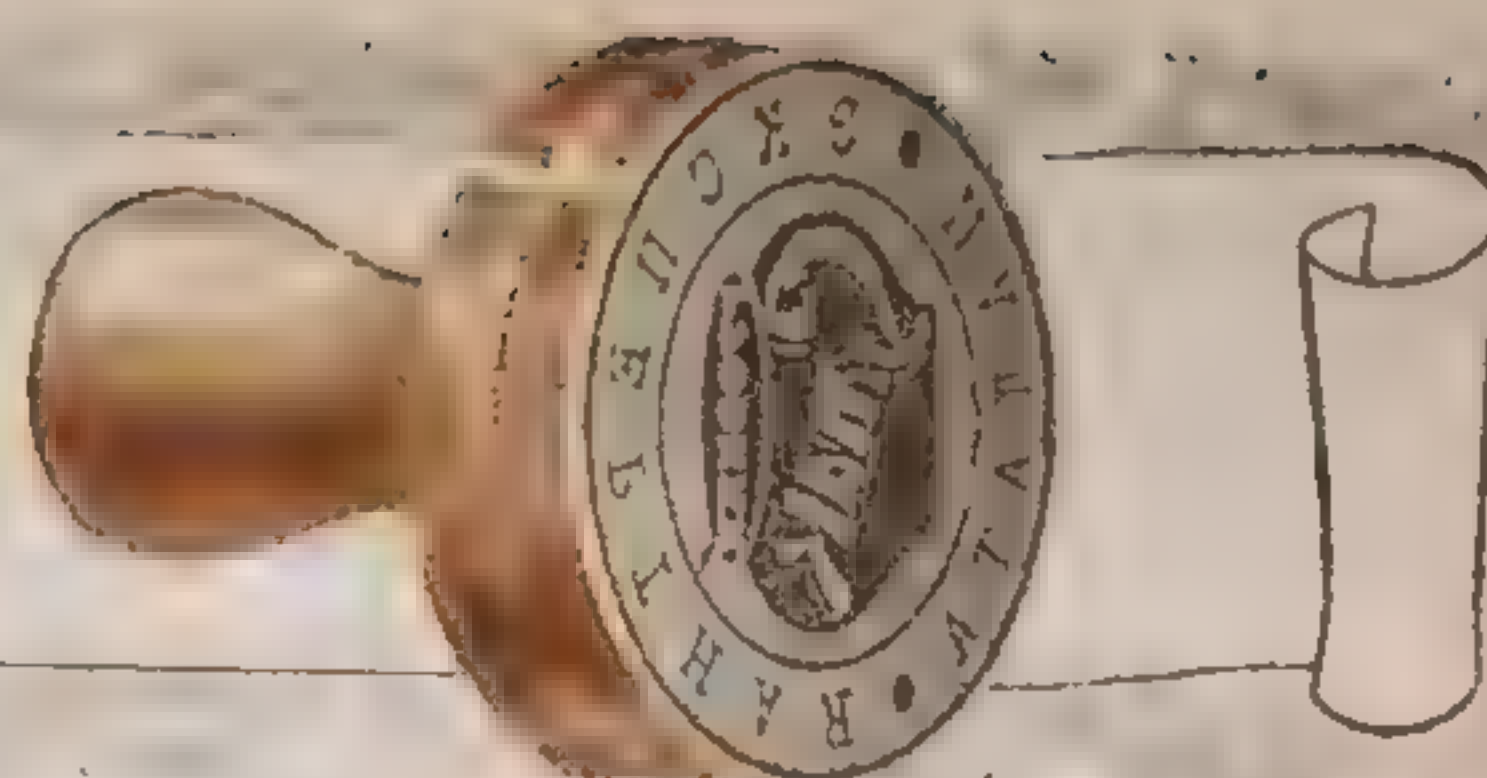
0,5 кг картофеля, 0,5 кг лука-порея (только белые части стебля), 2 л воды, молока или мясного бульона, соль, сливки.

Стебли лука-порея очищаем от корешков, зеленые листья срезаем. Белые части стеблей режем тонкими кружками и кладем в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, молоком или бульоном. Туда же бросаем нарезанный ломтиками картофель. Варим на медленном огне, постоянно удаляя накипь. Когда овощи сварятся, пропускаем их через сито, время от времени поливая бульоном, чтобы масса легче протиралась. Доводим суп до нужной густоты, постепенно доливая бульон в кастрюлю с протертыми овощами. Охлаждаем. Перед подачей заправляем суп сливками.



ВЕЛЮТЕ – в переводе с французского «бархатистый» – соус (подлива) из мясного навара, муки и сливочного масла, получивший свое название за нежный, мягкий вкус. Так же называется и суп, в который вначале вливают подливу, а затем загущают его взбитыми со сливками сырыми яичными желтками.

ПАЛАТА



ТОВАР ЛИЦОМ

МОЛОДИЛЬНЫЕ ОРЕШКИ

Друзья из Сибири прислали в подарок мешочек кедровых орехов. Говорят, они очень полезны и питательны. А еще я слышала, что из этих орехов делают масло. Хотелось бы подробнее узнать про полезные свойства кедровых орешков и масла из них.

К.Р. Перхушкова,
Самарская обл.

Рассказывает заведующий лабораторией Института питания Сергей САВОСТИН.

О питательных и целебных свойствах кедровых орешков издавна знают жители Урала и Сибири. Их употребляют в пищу как в натуральном, так и в переработанном виде: как «ореховые сливки» или «ореховое молоко». Это необыкновенные по своим пищевым достоинствам продукты: они богаты йодом, белками, ценными витаминами, минералами и микроэлементами. По содержанию фосфора, например, они превосходят все другие орехи, а также мясо, хлеб, яйца и коровьи сливки, уступая только рыбе. С давних времен это таежное лакомство помогает вылечивать многие недуги, а употребление орешков в общеукрепляющих целях просто необходимо растущему детскому организму, беременным женщинам.

Настоящим деликатесом является масло, получаемое из кедровых орешков. В качестве продукта питания оно обладает гораздо большей калорийностью; чем любое другое масло растительного или животного происхождения. В то же время оно не содержит вредного для организма холестерина. Другое достоинство кедрового масла — высокое содержание витамина Е, называемого еще витамином молодости. Его в кедровом масле в 5 раз больше, чем в оливковом и в 3 раза больше, чем в кокосовом! Еще один плюс — масло из кедровых орешков могут употреблять практически все, жестких противопоказаний не существует.

Кроме того, кедровое масло — прекрасное лекарственное средство. Врачи рекомендуют принимать его при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при атеросклерозе, при аллергиях и большинстве легочных заболеваний. Этим маслом лечат также ожоги и обморожения, кожные заболевания (диатез, псориаз).

Кстати, используя кедровое масло в кулинарии, следует знать, что для жарки его применять не стоит — оно просто потеряет свои полезные свойства. Лучше всего добавлять его в различные продукты, заправлять им салаты и другие блюда — это и вкусно, и очень полезно.



В магазинах кедровые орешки часто продаются уже в очищенном виде, что удобно для покупателей. Правда, стоят они подороже неочищенных.

МАСЛО

нерафинированное
получено методом
холодного прессования

«СНОВАРС»

Кедровое масло, полученное методом холодного прессования, не содержит посторонних примесей и более полезно для здоровья.



«Р.С.» предупреждает:

Приобретая кедровое масло, обязательно требуйте у продавца гигиеническое заключение и сертификат соответствия, т.к. есть опасность приобрести подделку.

ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ

ДЕРЕВЯННЫЕ ДОЩЕЧКИ БЕЗОПАСНЕЕ

На день рождения мне подарили набор разделочных досок для продуктов. Среди них — деревянные и пластиковые. Какие из них безопаснее с точки зрения гигиены?
М. Вертлюжникова,
Сыктывкар

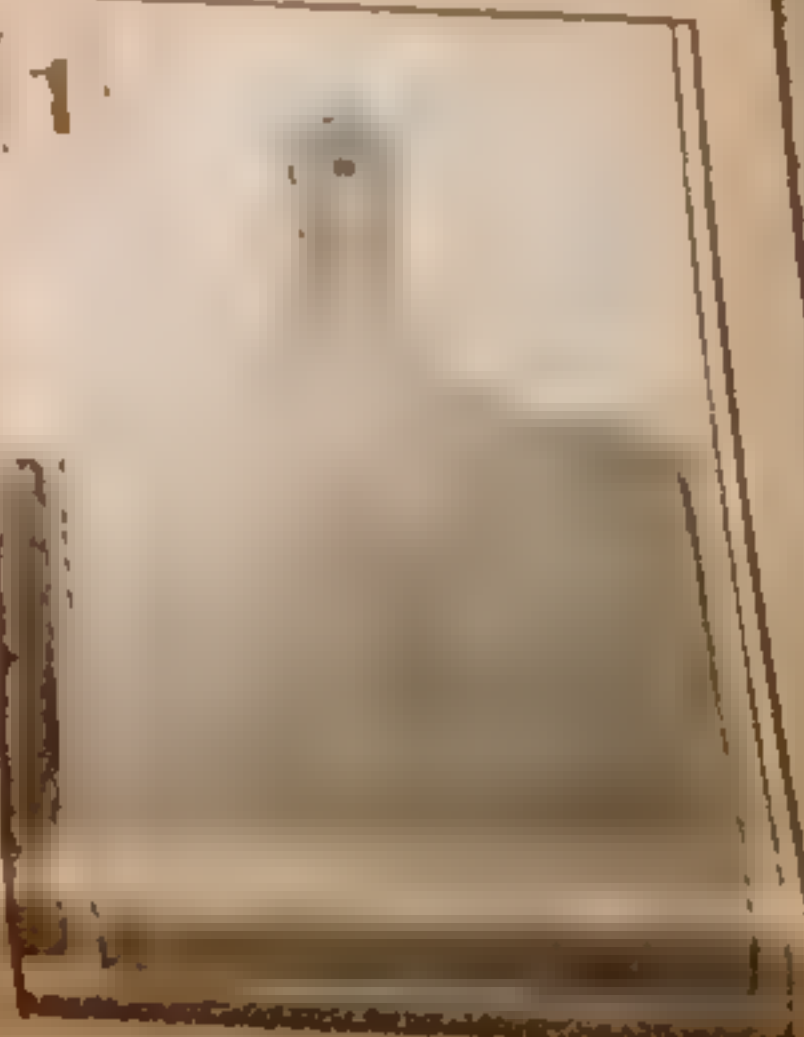
Отвечает эксперт ассоциации «Росбытприбор» Елена ПАРФЕНОВА:

— Исходя из гигиенических соображений, я бы рекомендовала резать продукты не на пластиковых, а на деревянных разделочных досках.

Все дело в том, что после мытья на деревянных досочках (рис.1) остается значительно меньше вредных бактерий, чем на пластиковых (рис.2). Происходит это потому, что дерево быстрее высыхает, а порезы на пластиковых досках долго остаются влажными. Именно они и являются рассадниками бактерий.

Чтобы наверняка обезопасить себя и близких от пищевого отравления, разделочные доски надо не просто споласкивать под краном, а тщательно протирать щеткой с моющим средством, после чего хорошо высушить. Кстати, деревянные доски можно «стерилизовать», поместив на пару минут в горячую духовку или микроволновую печь. С пластиковыми досками так поступать рискованно — после пребывания в тепло они могут деформироваться.

А вообще-то лучше всего иметь на кухне хотя бы две дощечки: одну деревянную — для разделки сырого мяса, рыбы и т.д., а другую (она может быть и пластиковой) — для хлеба и вареных продуктов. Хороши также и мраморные (рис.3) разделочные доски, но из-за высокой цены они доступны далеко не всем.



2

они превоздоят все другие орехи, а также мясо, хлеб, яйца и коровьи сливки, уступая только рыбе. С давних времен это таежное лакомство помогает вылечить многие недуги, а употребление орешков в общеукрепляющих целях просто необходимо растущему детскому организму, беременным женщинам.

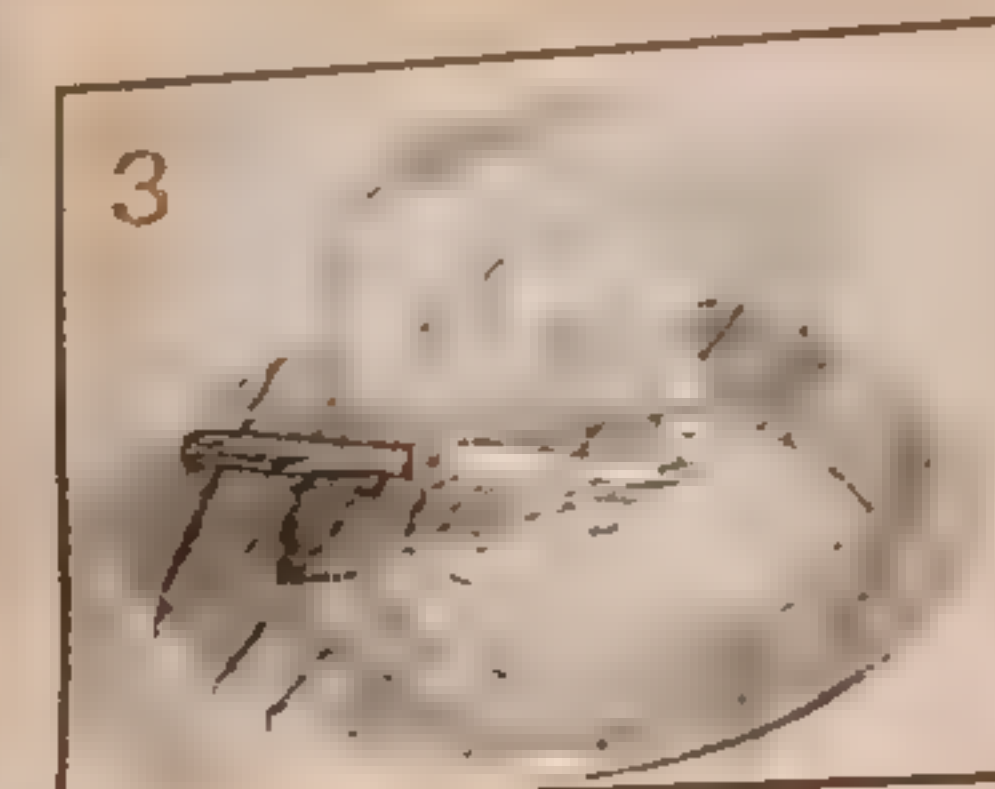
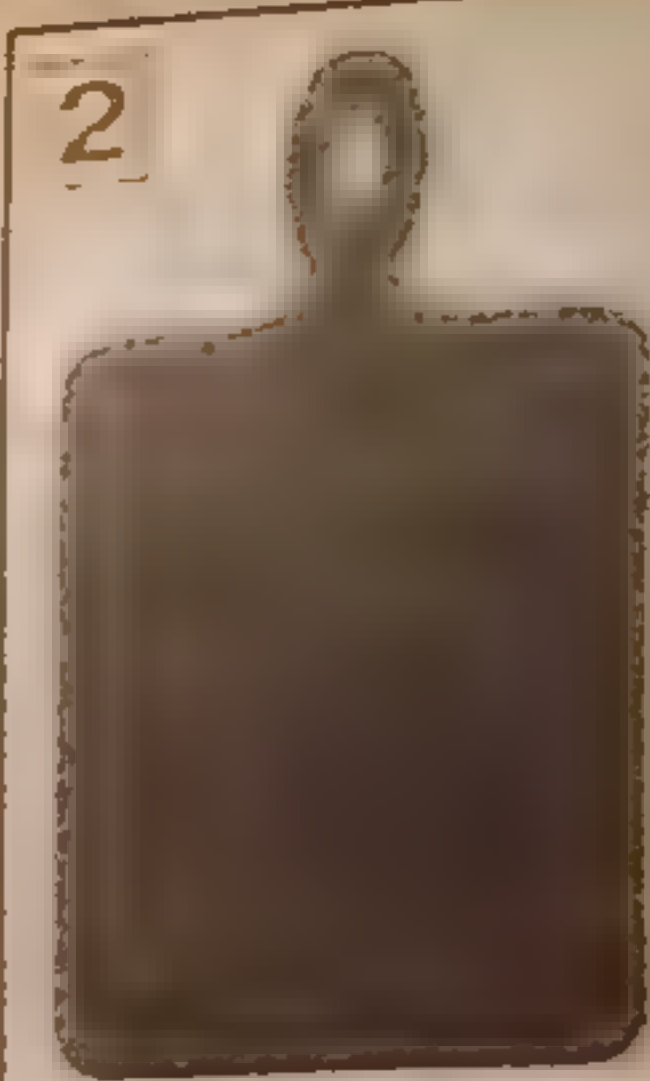
Кстати, используя кедровое масло в кулинарии, следует знать, что для жарки его применять не стоит – оно просто потеряет свои полезные свойства. Лучше всего добавлять его в различные продукты, заправлять им салаты и другие блюда – это и вкусно, и очень полезно.

полученное методом холодного прессования, не содержит посторонних примесей и более полезно для здоровья.



ками так поступать рискованно – после пребывания в тепле они могут деформироваться.

А вообще-то лучше всего иметь на кухне хотя бы две дощечки: одну деревянную – для разделки сырого мяса, рыбы и т.д., а другую (она может быть и пластмассовой) – для хлеба и вареных продуктов. Хороши также и мраморные (рис.3) разделочные доски, но из-за высокой цены они доступны далеко не всем.



2

3

«Р.С.»

предупреждает:

Приобретая кедровое масло, обязательно требуйте у продавца гигиеническое заключение и сертификат соответствия, т.к. есть опасность приобрести масло, полученное не традиционным способом (холодное прессование), а более простым химическим путем. В таком масле могут содержаться вредные примеси, вроде бутана и бензола, и здоровьем от него будет больше вреда, чем пользы.



РЕЦЕПТ

СУП-ВЕЛЮТЕ

250 г свежих грибов, 1 луковица, 1 л овощного или куриного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан сливок, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 сырых яичных желтка, соль, мускатный орех, сливочное масло.

В кастрюле растапливаем сливочное масло, всыпаем, помешивая, муку и прожариваем, не переставая помешивать, до тех пор, пока мука не станет золотистой. Затем, взбивая смесь, вливаем горячий бульон. Доводим до кипения и кипятим на тихом огне около часа, чтобы исчез мучной привкус. Маслянистую пену, образующуюся на поверхности, удаляем. Это и есть подлива велюте – основа для нашего супа.

Далее грибы дважды пропускаем через мясорубку или измельчаем в кухонном комбайне. Добавляем немного лимонного сока. Обжариваем измельченные грибы в сливочном масле до тех пор, пока из них не выпарится вся влага. После этого перемешиваем грибы с велюте. Добавляем, помешивая, желтки, взбитые со сливками и щепоткой мускатного ореха. Снимаем кастрюлю с огня и взбиваем пюре до кремообразного состояния. Заправляем суп кусочком сливочного масла, перемешиваем, разливаем по тарелкам и подаем на стол.

ВЕСЕЛКА – деревянная лопатка для вымешивания теста, напоминающая по форме весло, отсюда и название. А еще так называется съедобный гриб, близкий родственник дождевиков, «имя» которого идет от слова «веселый» (в смысле смешной) из-за необычной формы гриба. Молодые грибы-веселки похожи на куриные яйца, а в Гериании их прозвали «чертовыми яйцами». Вырастая, «яйцо» превращается в гриб на длинной ножке с конусовидной слизистой шляпкой и отверстием посередине. Съедобны веселки только в стадии яйца, причем вначале их надо очистить от внешней кожицы. Существует еще и вторая, внутренняя студенистая оболочка, которую применяют в виде мази для лечения ревматизма, подагры и полиартрита.

БЛЮДО НОМЕРА БЛИНЫ

с корицей

100 г муки, 25 г сливочного масла, 2 сырых яйца, 1 стакан молока, щепотка соли, щепотка молотой корицы, 1 ст. ложка сахара, сливочное масло для выпечки.

Муку смешиваем с молоком, растопленным сливочным маслом. Добавляем взбитые с сахаром и корицей яйца. Оставляем тесто на полчаса при комнатной температуре. Сливочное масло, приготовленное для жарки, растапливаем, окунаем в него наколотую на вилку половинку сырой картофелины, смазываем разогретую сковороду и выпекаем один за другим, не забывая всякий раз смазывать сковороду, тончайшие блинчики. Готовые блинчики смазываем вареньем и теплыми подаем к столу.

ПОИГРАЕМ С БУЛЬОННЫМИ КУБИКАМИ?



Рецепты оцениваются по пятибалльной шкале за скорость приготовления, экономичность и вкус. По сумме трех оценок выставляется общий балл.

Опытном приготовлении быстрых и вкусных блюд из бульонных кубиков, как всегда, рады поделиться наши читатели.

14,7 балла **ХЛЕБНЫЙ СУП С СЫРОМ И ЯЙЦАМИ**

2 куриных бульонных кубика, 1 л воды, 3 сырых яйца, 50 г белого хлеба, 50 г колбасного сыра.

Хлебный мякиш перемешиваем с тертым сыром, добавляем яйца и взбиваем до получения однородной смеси. Понемногу разводим полученную смесь теплым бульоном. Не переставая помешивать, подогреваем суп на тихом огне до тех пор, пока он не загустеет. Разливаем по тарелкам и сразу же подаем на стол.

Приз О.Зима, Бийск

14,6 балла **ЛАПША С ПОЧКАМИ**

1 говяжий бульонный кубик, 2 телячьи почки, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 баночка консервированной кукурузы, 1 ст. ложка муки, 400 г лапши.

Почки разрезаем пополам, удаляем прожилки и вымачиваем в холодной проточной воде не менее часа. Лук мелко режем и обжариваем до прозрачности на сливочном масле. Вымоченные почки режем мелкими кусочками и добавляем в обжаренный лук. Помешивая, прогреваем все вместе 5 минут. Посыпаем лук с мясом мукой, выкладываем туда же консервированную кукурузу (вместе с жидкостью), вливаем 2 ст. кипятка и кладем говяжий бульонный кубик. Тушим смесь до готовности почек. Лапшу отвариваем в большом количестве подсоленной воды, откидываем в дуршлаг, выкладываем на блюдо, в середину наливаем

14,9 балла **БУТЕРБРОДЫ С КАРТОШКОЙ**

1 бульонный кубик, 3 средние картофелины (150 г), 1/2 моркови, 1/2 маленькой луковицы, 1 сырое яйцо, 1 ст. ложка рубленой зелени, 5 ломтиков хлеба для тостов, 3 ст. ложки растительного масла для жарки.

Куриный кубик растираем в порошок. Картофель трем на мелкой терке, сок отжимаем. Морковь также натираем, а лук мелко рубим. Добавляем в натертый картофель раскрошенный бульонный кубик, морковь, лук, слегка взбитое яйцо, зелень. Все перемешиваем и выкладываем полученную массу на ломтики хлеба. Прижимаем ее вилкой и укладываем бутерброды намазанной стороной вниз на разогретую с растительным маслом сковороду. Жарим бутерброды на умеренном огне 3-4 минуты, переворачиваем и слегка поджариваем хлеб с другой стороны. Есть лучше в горячем и теплом виде.

Приз Г.Семенова, Н.Новгород

14,5 балла **«ГРИБНЫЕ» КОТЛЕТКИ**

2 стакана овсяных хлопьев «геркулес», 2,5-3 стакана воды, 2 грибных бульонных кубика, 2 сырых яйца, 1-2 луковицы, жир для жарки, панировочные сухари.

Овсяные хлопья заливаем бульоном, приготовленным из кубиков. Накрываем крышкой и оставляем на водяной бане минут на 10. Затем снимаем с огня и остужаем. Тем временем режем и обжариваем лук. Остывшую крутую кашу перемешиваем со взбитыми яйцами и жареным луком. Разделяем полученную массу на небольшие котлетки, обваливаем их в сухарях и

ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

КУЛИНАРНЫЙ АНЕКДОТ

Хотите получить замечательный подарок – книгу с автографом Андрея Макаревича? Тогда включайтесь в наш конкурс и присылайте свои любимые анекдоты про еду и кулинарию. Время еще есть – итоги конкурса будут подведены в конце года и призы получают авторы лучших анекдотов каждого номера.

За праздничным столом муж, открывая бутылку шампанского, по неосторожности обливает жену. – Что ты наделал?! – в ужасе кричит она. – Испортил мое лучшее платье! – Не беспокойся, милая, – успокаивает муж, – ничего ему не сделается, это же сухое шампанское.

К.В. Рекемчук,
Великий Новгород

Рецепт салата «Праздничный»:

взять 100 г салата оливье, принять 100 г водки, затем добавить еще 100 г водки, потом добавить 150 г водки и 200 г коньяка по вкусу.

После этого опустить лицо в тарелку – салат готов!

Н.В. Калатозова, Самара

– Официант, почему у вас пельмени холодные?

– Так ведь они сибирские!

С.П. Рубинчик,
Хабаровский край

Жена в отчаянии спрашивает мужа:

– Я умею варить борщ на двоих, а ты пригласил знакомых. Как мне сварить в два раза больше борща?

– Очень просто: делай по рецепту, умножая все на два.

Через несколько минут из кухни доносится крик жены:

– Ты, идиот, на плите нет деления пятьсот градусов!

С. Вишневецкая, Томская обл.

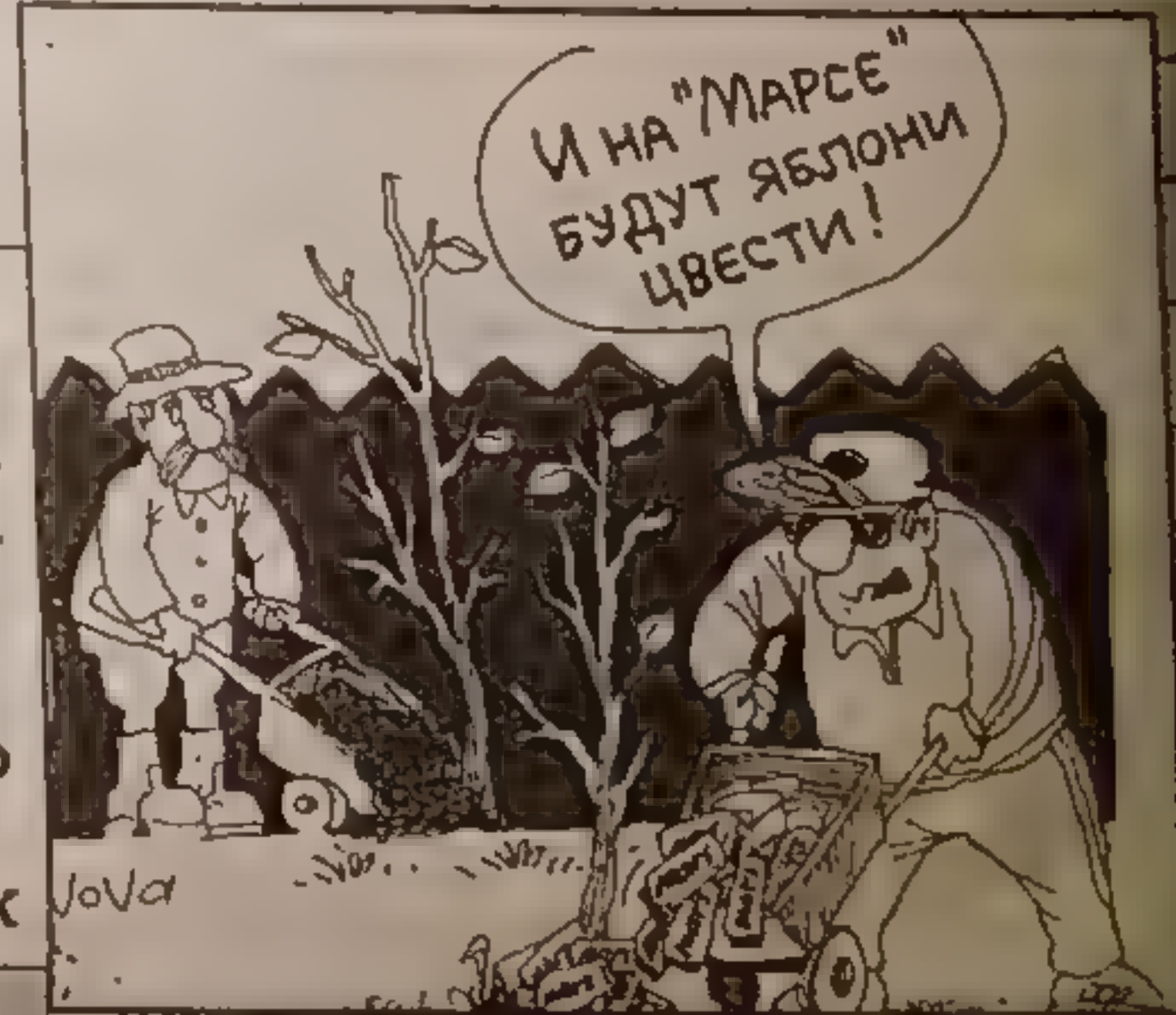
Муж хвалится перед сослуживцами:

– Моя жена сидит на новой диете – 10 драже «Тик-Так» на завтрак, 15 – на обед и 10 на ужин.

– Ну и как?

– Дыхание у нее свежее, но очень слабое...

Т.Д. Савостикова, Новосибирск



со-чками и обжариваем в обжаренном луке. Помешивая, прогреваем все вместе 5 минут. Посыпаем лук с мясом мукой, выкладываем туда же консервированную кукурузу (вместе с жидкостью), вливаем 2 ст. кипятка и кладем говяжий бульонный кубик. Тушим смесь до готовности почек. Аппетит отвариваем в большом количестве подсоленной воды, откидываем в дуршлаг, выкладываем на блюдо, в середину наливаем соус. Украшаем рубленой зеленью.

Приз Н.Н.Мушкина,
Краснодарский край

для жарки, панировочные сухари. Овсяные хлопья заливаем бульоном, приготовленным из кубиков. Накрываем крышкой и оставляем на водяной бане минут на 10. Затем снимаем с огня и остужаем. Тем временем режем и обжариваем лук. Остывшую крутую кашу перемешиваем со взбитыми яйцами и жареным луком. Разделяем полученную массу на небольшие котлетки, обваливаем их в сухарях и жарим до золотистого цвета.

Приз А.А.Малый, Красноярск

14,8 балла

ОВОЩНОЕ ЗАЛИВНОЕ

1 морковь, 2-3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 куриный бульонный кубик, 1,5 ст. ложки желатина.

Желатин заливаем холодной водой и оставляем для набухания. Тем временем чистим морковь, режем ее кубиками и отвариваем в небольшом количестве воды. Готовим бульон из кубика и 2 стаканов кипятка. Кладем в него отжатый от лишней воды желатин. Нагреваем, пока не растворится. Раскладываем в формочки для желе морковь и горошек. Заливаем остывшим желатиновым раствором и ставим в холодное место застывать. Когда заливное будет готово, переворачиваем формочки на тарелку и подаем к столу.

Л.Е.Тальберг, Адыгея

БЛЮДО НОМЕРА — БЛИНЫ

МАСЛЯНЫЕ

350 г муки, 1 стакан молока,
1 стакан воды, 1-2 сырых яйца,

4 ст. ложки подсолнечного масла, щепотка соли.

Молоко и воду, не подогревая, вливаем, помешивая, в муку. Вбиваем яйца, вливаем подсолнечное масло, солим и взбиваем тесто миксером. Даем ему постоять 1 час, после чего начинаем печь блинчики:

сковороду хорошенько разогреваем, смазываем растительным маслом и наливаем тесто.

Покачиваем сковороду из стороны в сторону, чтобы тесто равномерно заполнило дно сковороды.

Когда блинчик с одной стороны зарумянится, переворачиваем его на другую сторону. Для того чтобы выпечь второй и последующие блинчики, смазывать сковороду маслом уже не требуется. Есть и один секрет: складывая блинчики, их надо обильно

смазывать сливочным маслом, тогда они получаются просто замечательными.

Их можно есть и безо всего, а можно завернуть в них все что угодно —

от икры до варенья.

— Ну и как?
— Дыхание у нее свежее, но очень слабое...

Т.Д. Савостикова, Новосибирск

КУЛИНАРНАЯ АЗБУКА

ВЗБИТЫЕ СЛИВКИ — самостоятельное лакомство и украшение многих десертов, также используются как разрыхлитель для приготовления кремов и нежных пюре. Взбиваются не все сливки, а только те, жирность которых не менее 20%. Чем жирнее сливки, тем быстрее они взбиваются. Чтобы приготовить взбитые сливки, их надо охладить и взбивать миксером на средней (ни в коем случае не на высокой) скорости до тех пор, пока они не начнут густеть. После этого скорость взбивания уменьшают, доводят сливки до состояния плотной пены и тотчас перестают взбивать. Очень важно не «перебить» массу — иначе она начнет расслаиваться.

РЕЦЕПТ

ГАЭЛЬСКИЙ КОФЕ

4 неполные чашки горячего крепкого кофе,
4 ст. ложки виски, 0,5 стакана жирных сливок,
сахар — по вкусу.

Варим черный кофе с сахаром. Взбиваем сливки. Разливаем по чашкам вначале виски, затем добавляем кофе. Раскладываем взбитые сливки по чашкам с кофе и сразу же подаем к столу.

ВЗВАР — русский соус, подаваемый обычно к запеченной индейке, гусю, поросенку, говядине, баранине. В качестве основы чаще всего используются овощи или кислые ягоды и фрукты: капуста, лук, брусника, клюква, терн, яблоки.

ЛУКОВЫЙ ВЗВАР

РЕЦЕПТ 0,5 кг лука, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка меда,
2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Лук очищаем, мелко рубим, сбрызгиваем уксусом и даем постоять 10 минут. Перекладываем в сковороду с разогретым маслом и вначале обжариваем, а затем добавляем мед, немного воды и увариваем до мягкости. Солим, перчим по вкусу. Такой соус лучше всего подходит к жаркому из говядины.

Отказаться от сладкого, да еще в праздничный день, не в силах ни одна женщина. Особенно если торт или пирожное приготовлены руками любимого мужчины. Сегодня в помощь сильной половине мы предлагаем «сладкие» рецепты от знаменитостей — Олега ГАЗМАНОВА, Юрия НИКОЛАЕВА и Юрия ЛОЗЫ.

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ УГОЩЕНИЕ

СЛАДКОЙ ВАМ ЖИЗНИ, ЛЮБИМЫЕ ЖЕНЩИНЫ!

7

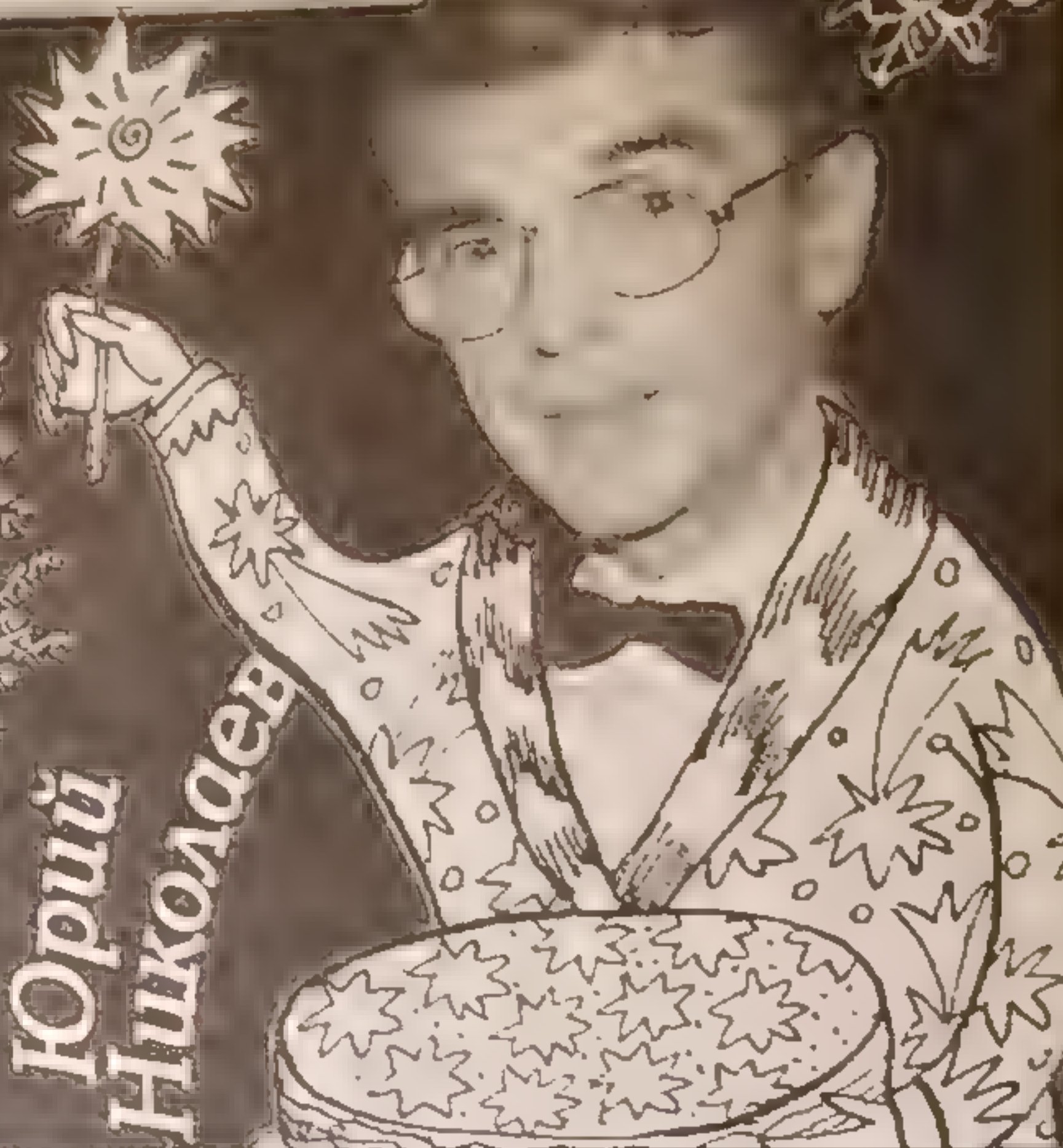
Олег
Газманов



Юрий
Лоза



Юрий
Николаев



ТОРТ «ЛЮСИ»

Для теста: 2 стакана муки, 3 яйца, 180 г масла или маргарина, 1,5 стакана сахара, 0,5 ч. ложки соды; для начинки: 1 лимон, 2 апельсина (можно также использовать любое варенье, а в летнее время года — клубнику, малину, абрикосы, сливы, другие свежие фрукты).

С размягченным сливочным маслом или маргарином соединяем желтки из трех яиц, муку, соду (погашенную в уксусе), полстакана сахара и все замешиваем в жирный комок. Лимон и апельсины пропускаем через мясорубку, добавляем полстакана сахара и ставим на холод (для начинки можно взять также любые фрукты или ягоды по сезону). Оставшиеся полстакана сахара взбиваем с тремя яичными белками и также выставляем на холод.

Теперь берем форму для выпечки или сковороду (смазывать маслом не надо!), выкладываем туда тесто лепешкой с бортиком и ставим в духовку на 20 минут. Испеченную массу остужаем, на нее выкладываем начинку и сверху заливаем взбитыми белками. Ставим в духовку и выпекаем до светло-бежевого цвета.

Торт не вынимаем из духовки, пока не остынет, а на порции разрезаем прямо на сковородке.



ПИРОЖНОЕ «БЕЗЕ»

Для теста: 6–7 яичных белков, 2 стакана сахара, лимонная кислота (на кончике ножа); для смазки: 1 стакан варенья (любого).

Яичные белки взбиваем с двумя столовыми ложками сахара, чтобы масса увеличилась приблизительно в три раза (белки будут легче взбиваться, если сутки до этого постоят в холодильнике). После этого добавляем лимонную кислоту (на кончике ножа) и, постоянно взбивая массу, под конец, в три приема, всыпаем оставшийся сахар (около двух стаканов).

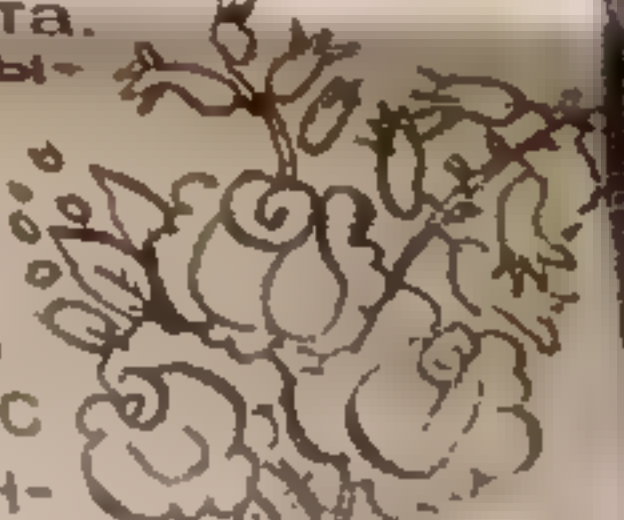
Готовую массу выкладываем в кондитерский мешочек и на смазанный маслом противень выдавливаем небольшие лепешки. Выпекаем в слабо нагретой духовке и снимаем, когда пирожные остынут. Пирожные можно смазать вареньем (или сливочным маслом) и склеить по два.



ТОРТ «УТРЕННЯЯ ЗВЕЗДА»

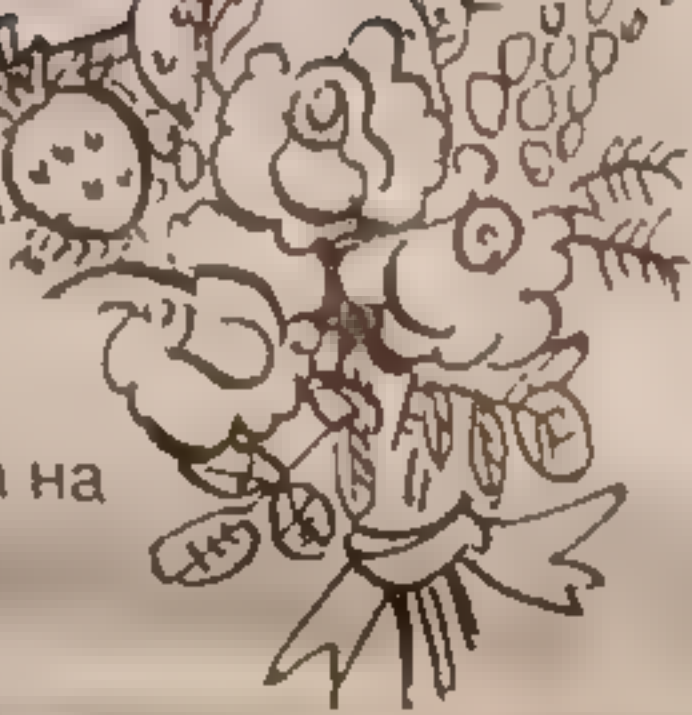
Для теста: 200 г сливочного масла, 5 желтков, 1 стакан сахара, мука (чтобы тесто приобрело консистенцию густой сметаны); для крема: 1 стакан ядрышек грецких орехов, 5 белков, 1 стакан сахара, 1 стакан варенья; для глазури: 250 г сахара.

Масло, желтки, сахар и муку соединяем и замешиваем тесто. Выкладываем в круглые формы и выпекаем в духовке четыре коржа. Готовим крем: взбиваем белки в крепкую пену, добавляем щепотку соды и 1 стакан сахара. К полученной массе добавляем стакан орехов и варенье (клубничное или малиновое). Полученной смесью смазываем коржи и складываем их один на другой. Чтобы приготовить глазурь, 250 г сахара обжариваем при постоянном помешивании до светло-коричневого цвета. Быстро заливаем глазурью верхний слой торта. Когда глазурь подсохнет, вырезаем из бумаги звездочку, прикладываем к торту и посыпаем сверху из ситчика сахарной пудрой. И так по всему торту. У нас получится весь торт, усыянный звездочками.



выкладываем туда тесто лепешкой с бортиком и ставим в духовку на 20 минут. Испеченную массу остужаем, на нее выкладываем начинку и сверху заливаем взбитыми белками. Ставим в духовку и выпекаем до светло-бежевого цвета.

Торт не вынимаем из духовки, пока не остынет, а на порции разрезаем прямо на сковороде.

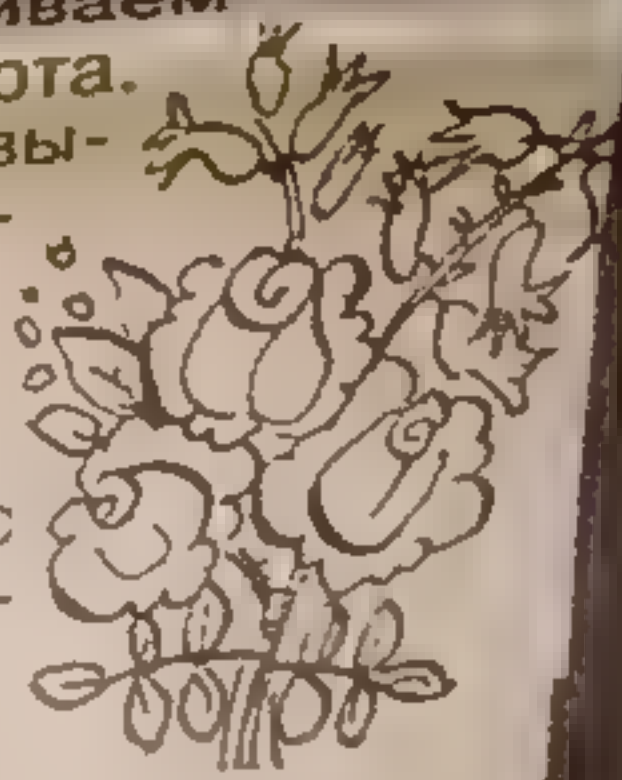


три приема, всыпаем оставшийся сахар (около двух стаканов).

Готовую массу выкладываем в кондитерский мешочек и на смазанный маслом противень выдавливаем небольшие лепешки. Выпекаем в слабо нагретой духовке и снимаем, когда пирожные остынут. Пирожные можно смазать вареньем (или сливочным маслом) и склеить по два.



взбиваем белки в крепкую пену, добавляем щепотку соды и 1 стакан сахара. К полученной массе добавляем стакан орехов и варенье (клубничное или малиновое). Полученной смесью смазываем коржи и складываем их один на другой. Чтобы приготовить глазурь, 250 г сахара обжариваем при постоянном помешивании до светло-коричневого цвета. Быстро заливаем глазурью верхний слой торта. Когда глазурь подсохнет, вырезаем из бумаги звездочку, прикладываем к тарту и посыпаем сверху из ситечка сахарной пудрой. И так по всему тарту. У нас получится весь торт, усеянный звездами. Красиво и обалденно вкусно!



ВИНЕГРЕТ (от французского vinaigre – уксус) – популярная холодная закуска русской кухни, своего рода салат из отваренных овощей, сдобренных уксусом. Примечательно, что, несмотря на «французское» название этого блюда в России, в Европе оно больше известно как «русский салат». Винагрет, помимо уксуса, можно заправлять майонезом, растительным маслом, в которое добавляют мелко рубленные пряные травы, растертый чеснок и т.д. Известны также и другие соусы к винагрету, например, горчичный.

РЕЦЕПТ

ГОРЧИЧНЫЙ СОУС К ВИНЕГРЕТУ

100 г растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1/4 ч. ложки молотого черного перца, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка готовой горчицы.

Горчицу растираем с солью и свежемолотым черным перцем. Затем вливаем уксус и перемешиваем, пока масса не станет однородной. Добавляем растительное масло и еще раз все тщательно перемешиваем.

ВИНЕРЛИ – небольшие сырокопченые охотничьи колбаски, которые готовят только в Швейцарии из свинины, говядины и мелких кусочков шпика. Наряду с сыром основная еда швейцарских пастухов, которые почти все лето проводят вдали от дома, на высокогорных пастбищах. Кроме перца и чеснока в колбаски добавляют семена кориандра, что придает им специфический вкус и аромат.

ВИТЛУФ (в переводе с фламандского – «белый лист») – разновидность кочанного салата, особенно распространенного в Голландии и Бельгии. Интересно, что это овощное растение не было завезено в Европу, как многие другие, из разных частей света, а выведено неким брюссельским садовником в начале XIX века. Сочные, хрустящие листья салата употребляют в пищу в сыром и тушеном виде.

БЛЮДО НОМЕРА – БЛИНЫ

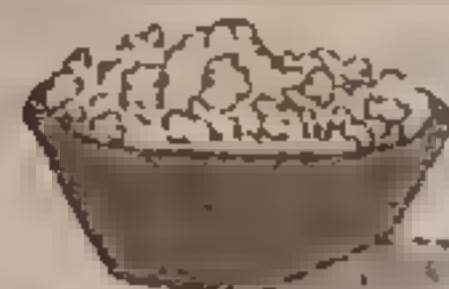
С ЯБЛОКАМИ

100 г муки, 1 стакан молока, 3 ст. ложки сливок, 2 сырых яйца, 1 ст. ложка ванильного сахара, щепотка соли, сливочное масло для жарки.

Для начинки: 250 г яблочного варенья, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка коньяка, 2 ст. ложки рубленых орехов (грецких или лесных). Все ингредиенты перемешиваем, желателен миксером, и оставляем тесто на 30 минут. Смазываем сковороду сливочным маслом, нагреваем и печем тонкие блинчики, не забывая перед каждым следующим блинчиком смазывать сковороду маслом. Теплые блинчики складываем пополам, помещаем внутрь разогретое на сливочном масле яблочное варенье, перемешанное с рублеными орехами и коньяком.

ОБЕД ПО-НАШЕНСКИ

Чем дальше на север, тем больше лесов и болот встречается на пути. В лесах — грибы и дичь, на болотах — ягоды. А если продолжить путь, то выйдешь на берег холодного Белого моря. Но и это замечательно — где море, там всегда есть рыба! Причем чем холоднее на улице, тем теплее встречают гостей. Чем же нас здесь будут потчевать? Посмотрим...



ЗАКУСКА

Для жизни необходимы витамины, а где их взять, если лето короткое да холодное? Ну, во-первых, витаминов немало в рыбе и рыбьем жире, а во-вторых, свекла и лук даже здесь неплохо растут.

СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

1 вареная свекла, 6–7 луковиц, 3 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, соль, перец.

Свеклу отвариваем в кожуре, затем охлаждаем, чистим и натираем на крупной терке. Лук мелко режем и обжариваем в растительном масле до золотистого цвета. Жареный лук вместе с растительным маслом выкладываем в натертую свеклу, сбрызгиваем лимонным соком, солим и перчим по вкусу. **Вместо лимонного сока можно использовать уксус.** Все перемешиваем и подаем к столу в холодном виде.

В прошлом году свеклы и лука на огороде уродилось как никогда. Вот мы в деревне и придумывали новые блюда, используя то и другое. Больше всего понравился рецепт, который я вам высылаю.

Г.И. Ясевич, г. Мийнала, Карелия

100 РУБ

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

2–3 свежих печени трески (или 1 баночка консервированной в масле), 5 вареных яиц, 2 луковицы, соль, перец, растительное масло для жарки.

Ловля трески для меня, скажу честно, не промысел, а удовольствие. Причем не надо сидеть с удочкой и ждать,

РУССКИ

ПЕРВЫЕ БЛЮДА



В краю, где леса обступают со всех сторон, грех не попробовать суп из дичи или щи с грибами. Правда, для того, чтобы добыть необходимые для этих блюд деликатесы, требуется немного удачи.

СУП ИЗ ЛОСЯТИНЫ

0,5 кг лосиных ребер, 150 г свежих (или 10 г сушеных) грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 картофеля, чеснок, соль, перец.

Среди моих грузей немало охотников. Но как вкусно и почти без отходов приготовить лосятину, знает не каждый. Вот здесь на помощь прихожу я, поскольку люблю (и скромно замечу, умею) неплохо кашеварить. Итак, мясо потушить, думаю, может каждый. А что делать с костями? Рубим их на мелкие кусочки, заливаем холодной водой, доводим до кипения, добавляем перец горошком, несколько растертых с солью зубчиков чеснока и целую луковицу. Варим на медленном огне около 2 часов. Отдельно поджариваем мелко нарезанные коренья, добавляем грибы, картофель, заливаем кипятком и тушим на слабом огне до готовности. Мясной бульон процеживаем, заливаем им тушеные овощи и даем прокипеть. Перед подачей в суп можно добавить тертый сыр и немного хереса. Суп получится еще вкуснее, если до того, как ставить варить ребра, слегка их обжарить — поверьте моему богатому кулинарному опыту!

В.С. Кузнецов, Котлас

100 РУБ



САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

2—3 свежих печени трески (или 1 баночка консервированной в масле), 5 вареных яиц, 2 луковицы, соль, перец, растительное масло для жарки.

Ловля трески для меня, скажу честно, не промысел, а удовольствие. Причем не надо сидеть с удочкой и ждать, когда клюнет: забросил три раза, не клюнула — собирай манатки, нет в этом месте рыбы. А уж если есть клев, то про все на свете забудешь, столько иной раз поймает, что всем соседям хватит. Вот только чистить я ее не люблю, обычно жена выручает. После разделки рыбы печень не выбрасываем — это деликатес! Ее можно просто поджарить, а можно из поджаренной печенки приготовить вкусный салат. Для этого режем ее помельче, перемешиваем с рублеными яйцами и измельченным луком. Жир, оставшийся на сковороде, добавляем в салат. Солим, перчим его по вкусу. Ставим на 1 час в холодильник и можно пробовать. Если нет свежей печени трески, то придется обойтись консервированной — ведь не всем повезло жить рядом с морем, где рыба ловится!

М.М.Кумкин, Архангельская обл.

Анекдот

Муж и жена обедают.
— Милая, почему в щах рыба плавает? — спрашивает муж.
— Дорогой, это не щи, а уха!
— А почему в ухе капуста?
— Ну-у-у, тебе не угодишь!
Прислала С.В. Круглова,
Медвежьегорск, Карелия

Суп получится еще вкуснее, если до того, как ставить варить ребра, слегка их обжарить — поверьте моему богатому кулинарному опыту!

В.С.Кузнецов, Котлас

100 РУБ



ЩИ ВАЛААМСКИЕ

1 кг свежей капусты, 20 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1 корень петрушки (или 3—4 стебля), 1 ст. ложка муки, лавровый лист, перец горошком, соль.

Отвариваем грибы до мягкости, отвар процеживаем, грибы шинкуем. Капусту, лук и корень петрушки мелко рубим. Закладываем овощи в процеженный грибной отвар, добавляем грибы, перец горошком и лавровый лист. Томим на тихом огне до тех пор, пока капуста не упрет и не станет почти мягкой. После этого разводим небольшим количеством бульона подрученную муку, вливаем мучную подболтку в щи и оставляем на тихом огне до полной готовности. Подаем со сметаной и по мере возможности — со свежей зеленью укропа. Точно так же можно приготовить щи из квашеной капусты, а летом — со свежими грибами.

Рецепт этих щей я узнала во время паломничества на Валаам. В монастыре, где мы жили, нас кормили необыкновенно вкусно. Я не удержалась и разговорила с женщиной, которая нам готовила. Она-то мне и рассказала свои «секреты», которых, как оказалось, нет — все очень просто!

М. Степанова, Бор

И СЕВЕР.

САМА ПРИРОДА — КОРМИЛИЦА НАРОДА

ПЕРВЫЙ



Если судить по присланным в редакцию рецептам, то картофельные блюда в северных краях вне конкуренции. В зависимости от того, что ближе — лес или море, в картошку добавляют рыбу или грибы. Сытно и вкусно!



ЖАРЕХА

1 кг картофеля, 1 кг рыбы (лучше трески), 0,5 л молока, 1–2 луковицы, лавровый лист, соль, перец.

Это наше любимое кушанье. Готовится просто и на вкус просто замечательное, особенно если для приготовления использовать только что выловленную треску. Итак, чистим картофель, кладем в такую кастрюлю, чтобы сверху еще оставалось место, и заливаем водой. Салим. Когда закипит, укладываем сверху кусочки почищенной выпотрошенной рыбки. Закрываем крышкой и держим на огне примерно 20 минут, до тех пор, пока рыба сварится. Готовую рыбу перекладываем на тарелку, вынимаем из нее все косточки, потом опять кладем в кастрюлю с картошкой. Добавляем перец горошком, лавровый лист, мелко рубленный лук (его можно предварительно обжарить), вливаем горячее молоко и оставляем примерно на полчаса тушиться. Попробуйте приготовить картошку с рыбой так, как делаем это мы, поморы. Не пожалеете!

З.Г. Шурыгина, Кемь

ЗАПЕКАНКА ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ

400 г (1 банка) соленых грибов, 2 луковицы, 1 кг вареного картофеля, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, растительное масло или жир для жарки.

ДЕСЕРТ



Любимая выпечка на севере России — пироги. Но делают здесь и пышки, и пряники. Причем пряники особые, каких нигде больше не попробуешь.



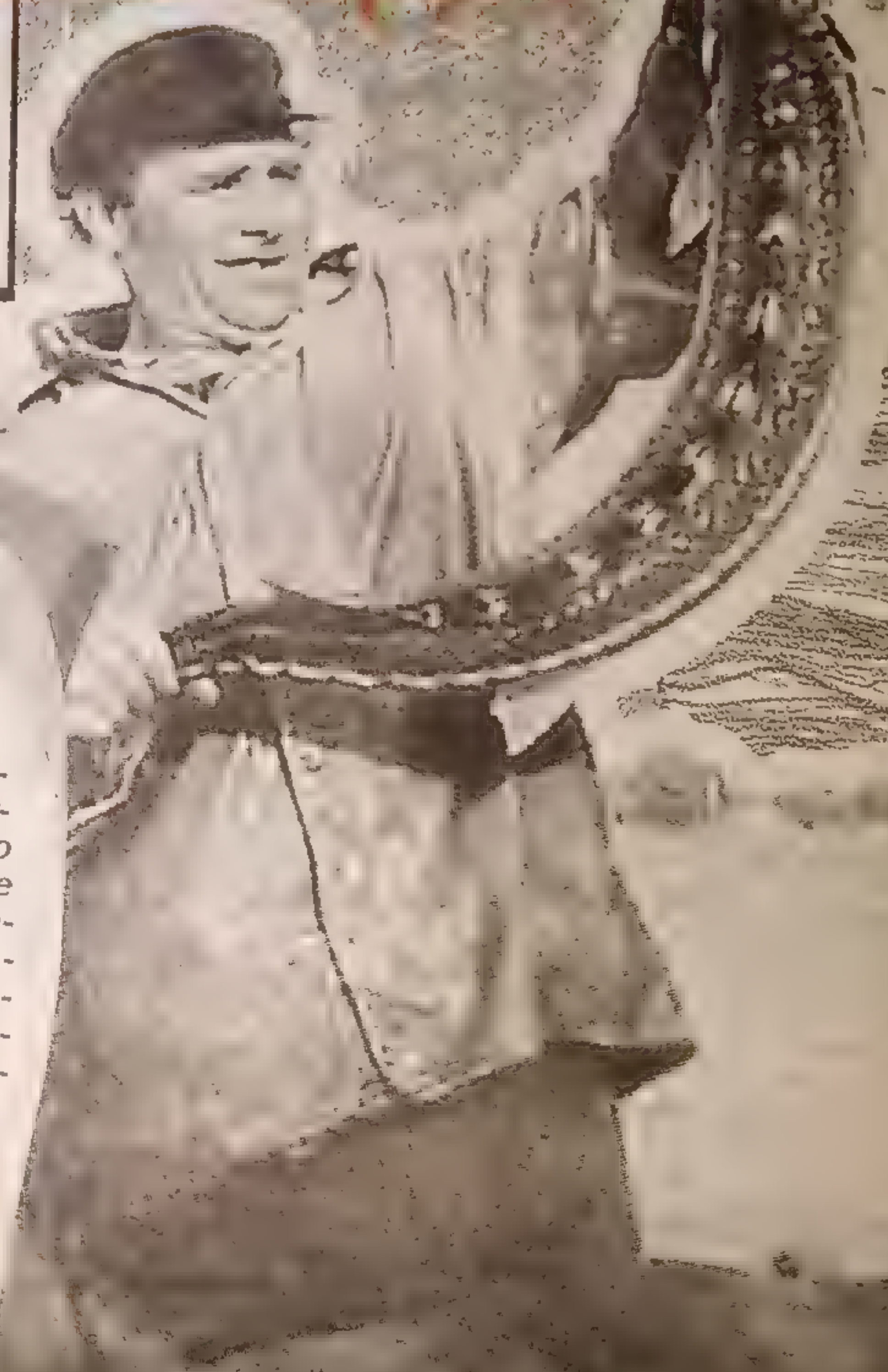
ПЫШКИ

200 г муки, 200 г картофеля, 200 г сливочного маргарина, 2 сырых яичных желтка, соль.

Сваренный теплый картофель пропускаем через мясорубку, добавляем муку, маргарин, соль, желтки и хорошенько все вымешиваем. Накрываем полученное тесто тряпочкой и ставим на 1 час в холодильник. Затем вынимаем, раскатываем, складываем пласт теста в несколько раз и опять в холодильник. Делаем так еще раз. После того, как в последний раз раскатали тесто (его толщина должна быть примерно 2 см), вырезаем ножом сеточку, смазываем взбитым яйцом и выпекаем при средней температуре, пока пышки не поднимутся и не зарумянятся. Их можно есть с молоком, чаем, киселем — да с чем угодно! Мои пышки долго не черствеют, да они и не успевают засохнуть — съедаются мгновенно.

А.Козликина, с. В.Тойма
Архангельской обл.

100 РУБ



молоко и оставляем примерно на полчаса тушиться. Попробуйте приготовить картошку с рыбой так, как делаем это мы, поморы. Не пожалеете!

З.Г. Шурыгина, Кемь

ЗАПЕКАНКА ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ

400 г (1 банка) соленых грибов, 2 луковицы, 1 кг вареного картофеля, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, растительное масло или жир для жарки.

Чего мы только не готовим из грибов! Можно сказать, они — наша палочка-выручалочка. Засаливаем их по сто банок. А зимой вся семья уплетает за обе щеки. То, что грибы соленые — не беда, мы их не только с маслом и сметаной как закуску на стол подаем. Особенно любим запеканку с грибами и картошкой. Но — все по-порядку. Грибы промываем, даем воде стечь, затем режем грибы соломкой и обжариваем в растительном масле до тех пор, пока жидкость не испарится. Отдельно обжариваем мелко нарезанный лук. Перемешиваем жареные грибы с луком. В глубокую сковороду, смазанную жиром, укладываем нарезанный кружочками картофель, поверх него распределяем грибы с луком и закрываем оставшимися ломтиками картофеля. Заливаем верх сметаной, перемешанной с мукой и слегка разведенной водой. Ставим запекать в хорошо разогретую духовку. Когда корочка запеканки станет коричневого цвета, вынимаем сковороду из духовки и сразу же подаем к столу.

В. Мальцева, Петрозаводск

...анном лепешки. Сверху наносим ножом сеточку, смазываем взбитым яйцом и выпекаем при средней температуре, пока пышки не поднимутся и не зарумянятся. Их можно есть с молоком, чаем, киселем — да с чем угодно! Мои пышки долго не чуются, да они и не успевают засохнуть — съедаются мгновенно.

Л. Козликина, с. В. Тойма
Архангельской обл.

100 руб



КОЗУЛИ

Для теста: 1,2 кг муки, 4 сырых яйца, 3 стакана сахара, 1 стакан меда, 200 г сливочного масла, 0,5 ст. ложки корицы, немного толченой гвоздики, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки соды.

Для смазывания теста: 1 сырой яичный желток, 2 ст. ложки молока.

Для глазури: 2 ст. сахара, 4 сырых белка, немного воды.

На сильном огне, непрерывно помешивая, пережигаем 1 стакан сахара. Затем вливаем в него тонкой струйкой 1 стакан кипятка. В полученный коричневый сироп добавляем 2 стакана сахара и мед. Как только закипит, огонь выключаем. Добавляем сливочное масло, соль, соду, корицу и гвоздику. Все перемешиваем, вбиваем яйца и всыпаем муку. Тесто тщательно вымешиваем, помещаем в полиэтиленовый пакет и оставляем для «вызревания» на 2—3 недели в холодном месте.

Затем раскатываем тесто в лепешку не толще 1 см и с помощью формочек или просто ножом нарезаем разные фигурки. Раньше это обычно были животные, а сейчас — человечки, машинки и позитивы. Они сохнут в духовке на противне. Смазываем их яичным желтком, взбитым с 2 ст. ложками молока и выпекаем 7—10 минут при температуре 190—200°C. Оставляем готовые пряники на противне до полного остывания — они должны быть твердыми. После этого можно приступать к самому приятному — расписывать козули глазурью. Особенно любят это занятые детишки. Для подкрашивания глазури раньше использовали свекольный и морковный сок, а сейчас можно подмешать искусственные пищевые красители.

Приготовление глазури: сахар слегка смачиваем водой и на слабом огне распускаем до полного растворения. Тонкой струйкой, непрерывно помешивая, вливаем охлажденные взбитые белки. Еще раз все вместе взбиваем.

Когда-то у нас козули обязательно готовили к Рождеству, а теперь настоящие северные пряники, к сожалению, редко и в этот праздник увидишь.

Е. Тютрина, Шенкурск
Архангельской обл.

100 руб

Мы не случайно выбрали для сегодняшнего номера эти рецепты знаменитостей, рожденные на кухне у Андрея Макаревича в телепередаче «Смак». Ведь кроме сладостей, о которых идет речь на стр. 7 этого номера, на праздничный стол надо подать и что-нибудь посущественнее. Например, утку, приготовленную по рецепту актера Владимира МАШКОВА, или оригинальное блюдо, сотворенное певцом Александром БАРЫКИНЫМ.

*В юварском деле,
братицы, главное —
кураж! Представьте,
что вы на сцене.*



УТКА «СО СВИСТОМ» от Владимира МАШКОВА

Актера Владимира Машкова я всегда воспринимал как сильного мужчину, далекого от всяких хозяйственных, в том числе и кулинарных, забот. Однако, увидев его на кухне «Смака», я лишний раз убедился в том, что талантливый человек талантлив во всем. Владимир пришел со своим рецептом приготовления утки. Рецепт, на мой взгляд, замечательный, судите сами.

Исходные продукты: утка, репчатый лук, помидоры, яблоки, соль, перец.

Сначала с утки снимается шкурка, вынимаются потроха, срезается жир. Желудок, шейка и костистые части идут на бульон. Утиный жир и кожу мы режем на маленькие кусочки. Утятницу ставим на огонь и кладем туда кусочки утиного жира и кожу, чтобы они вытапливались. Тем временем режем лук. Для того чтобы в этот момент уберечь себя от рыданий, Владимир Машков непрерывно свистел. Вы будете смеяться, но это действительно! Я тоже попробовал, и впервые в жизни у меня не текли слезы. Желательно, чтобы лук был сиреневый и белый, т. е. двух сортов. Растопленный утиный жир сливаем на сковородку и обжариваем в нем лук до золотистого цвета, со-

«ЕЖИКИ В ТУМАНЕ»

от Александра
БАРЫКИНА

Ветеран вокально-инструментальной сцены Александр Барыкин, которого я знаю сто лет и от которого никаких кулинарных сюрпризов не ожидал, показал способ приготовления блюда, которое я видел впервые. Меня, честно вам скажу, удивить довольно сложно. Это блюдо из обычной картошки, которое Барыкин назвал «Ежики в тумане». Делается оно до невероятного просто, результат же превосходит все ожидания.

Исходные продукты: картофель, чеснок, мука, растительное масло, яйца, помидоры, зелень.

Итак, следуйте за нами. Чистим картошку и трем ее на крупной терке. Заметьте: на крупной. Мелко рубим несколько долек чеснока, добавляем в картошку, солим, всыпаем муку по ощущению. Разогреваем на сковороде растительное масло. Картошку с мукой перемешиваем так, чтобы из нее лепились небольшие шарики. Как только вы убедились, что шарики у вас получаются, тут же лепите их и кладите на сковородку в разогретое растительное масло. Жарятся они очень быстро, но пересушивать их, чтобы они напоминали чипсы из целлофановых пакетов, не надо.

Эти «ежики» хороши уже сами по себе, но если хотите следовать рецепту Александра Барыкина до конца, то тогда пожарьте на другой сковороде отдельно по одному яйцу. На каждую тарелку положите половинку помидора (свежего или соленого), жареное яйцо, несколько «ежиков» и посыпьте сверху рубленой зеленью. Вот это будут «Ежики в тумане по-барыкински». Мне понравилось, надеюсь, и вас они не оставят равнодушными.

От редакции. А если вы хотите увидеть своих любимых артистов не только на кухне, но и за кулисы их жизни, послушать их откровения, читайте новую газету «Звезды», выпускаемую нашей редакцией с этого года.

Актера Владимира Машкова я всегда воспринимал как человека, который знает, что он делает. Он талантливый человек талантлив во всем. Владимир пришел со своим рецептом приготовления утки. Рецепт, на мой взгляд, замечательный, судите сами.

Исходные продукты: утка, репчатый лук, помидоры, яблоки, соль, перец.

Сначала с утки снимается шкурка, вынимаются потроха, срезается жир. Желудок, шейка и костистые части идут на бульон. Утиный жир и кожу мы режем на маленькие кусочки. Утятницу ставим на огонь и кладем туда кусочки утиного жира и кожу, чтобы они вытапливались. Тем временем режем лук. Для того чтобы в этот момент уберечь себя от рыданий, Владимир Машков непрерывно свистел. Вы будете смеяться, но это действительно, чтобы лук был сиреневый и белый, т. е. двух сортов. Растопленный утиный жир сливаем на сковородку и обжариваем в нем лук до золотистого цвета, солим и перчим. Готовые шкварки вынимаем из утятницы шумовочкой, кладем на бумажную салфетку, чтобы остатки растопившегося жира из них ушли, после чего тоже солим и перчим. Это готовая закуска, очень, между прочим, не слабая.

Теперь блюдо номер два, оно же основное. Мелко режем помидоры и обжариваем их с нашим уже обжаренным луком, после чего перекладываем все это в утятницу, туда же укладываем утку, нарезанную на порционные куски. По краям обкладываем утку яблоками (желательно брать те, которые покислее) и ставим на огонь. Утка в результате получается есди и не постная, то, во всяком случае, нежирная, очень благородная и совершенно не потерявшая своего достоинства. Рекомендую попробовать ради интереса.

БЛЮДО НОМЕРА БЛИНЫ

Ближчики для супа

50 г муки, 3 сырых яйца,
3 ст. ложки топленого масла,
1/4 л молока или воды, щепотка соли,
сливочное масло для выпечки.

В муку вбиваем яйца и вливаем растопленное масло. Присаливаем, а затем, взбивая смесь, добавляем в нее молоко или воду.

Тесто должно получиться по густоте как сливки. Выпекаем тонкие блинчики на разогретой со сливочным маслом сковороде. После того как края блинчика начнут отставать от дна сковороды, переворачиваем блинчик на другую сторону и почти тотчас снимаем. Складываем готовые блинчики один на другой, режем лапшой и раскладываем по тарелкам. Заливаем бульоном и подаем на стол.

От редакции. А если вы хотите увидеть своих любимых артистов не только на кухне, но и заглянуть за кулисы их жизни, послушать их откровения, читайте новую газету «Звезды», выпускаемую нашей редакцией с этого года.

КУЛИНАРНАЯ АЗБУКА

ВЕРТУТА – рулет из вытяжного теста (см. «Вытяжное тесто»). Блюдо молдавской, румынской кухни.

ВЕРТУТА С ЯБЛОКАМИ

Для теста:

380 г муки, 1 ст. ложка растительного масла,
2 сырых яйца, 200 г воды, 0,5 ч. ложки соли.

Для начинки:

400 г яблок, 3 ст. ложки молотых сухарей,
120 г сахара, 1 ст. ложка растительного масла,
1 ст. ложка топленого масла, 0,5 ч. ложки корицы,
сахарная пудра, ваниль.

Готовим вытяжное тесто, кладем его на салфетку и растягиваем руками до толщины папиросной бумаги. Смазываем растительным маслом, смешанным с топленым. Выкладываем на тесто ровным слоем мелкие кусочки очищенных от кожицы и семян яблок. Посыпаем молотыми сухарями, корицей и сахаром. Взяв за край салфетки, скатываем тесто в тонкий длинный рулет. Укладываем подготовленную вертуту на смазанный маслом противень, смазываем растительным маслом, маргарином или яичным желтком и выпекаем при температуре 220°C 25–30 минут. Готовый рулет в горячем виде нарезаем кружками, выкладываем на блюдо, остужаем, посыпав сахарной пудрой с ванилью.

ВЕРГУНЫ – кондитерское изделие своеобразной формы (наподобие пончиков), приготовленное в большом количестве разогретого смальца (свиного жира). Национальное блюдо украинской кухни, заимствованное из турецкой кухни в XVI веке. Вергуны имеют несколько местных разновидностей: киевские, львовские, волинские и др., которые отличаются разными пропорциями яиц, масла, молока и сахара.



УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

КОТЛЕТКИ ПОКРУЧЕ ВИАГРЫ

В жизни мачо все бывает –
Вдруг все силы убывают...
Женщин это убивает.
«Прочь, – кричат, – паразит!»

В разных странах, дев охмуря,
Ел котлеты он, проверяя,
Где успех найдет-потеряет,
И секрет был открыт!

Припев:

Аманда-а-а, Гретхен, Мери, Ванда!
Лайма, Гюльчатай, Сарочка, Жизель!
В котлеты нужно класть лаванду,
Пусть Маша из Москвы взбьет ему постель!



2 курицы, 200 г сливочного масла,
200 г сливок, 0,5 стакана молока, 2
сырых яичных желтка, 2 сдобные
булки, соль, перец по вкусу.

Аккуратно снять с кур кожицу и сре-
зать мясо с костей. Смочив разделоч-
ную доску и деревянный молоточек
молоком, отбить мясо так, чтобы полу-
чилась измельченная котлетная масса
(время от времени смачивать мясо
сливками). Отбитое мясо соединить
со сливочным маслом, перемешать,
посолить и поперчить. Сформовать из
полученной массы котлеты, смазать
их яичными желтками и запанировать
в мелко нарезанной сдобной булке. В
каждую котлету вставить с широкого
конца маленькие куриные косточки с
остатками мяса. Жарить на сливочном
масле не более 10 минут.

Прислала В. Первушина,
Пермская обл.

КУЛИНАРНЫЙ
ГОРОСКОП



ДОКТОР АСТРОЛОГИИ ЭМИЛЬ ТОДОРОВ ПРЕДЛАГАЕТ КУЛИНАРНЫЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ НА МАРТ, КОТОРЫЙ ПРОИДЕТ ПОД ЗНАКОМ РЫБ
(20.02 – 20.03). ПРЕДСТАВИТЕЛИ ЭТОГО ЗНАКА НАДЕЛЕННЫ
РАЗВИТОЙ ИНТУИЦИЕЙ И ВО ВСЕМ ИЩУТ ГАРМОНИЮ,
КРАСОТУ И МЯГ, ПОНИМАЯ, ОДНАКО, ЧТО ЖИЗНЬ ДАЛЕКА
ОТ СОВЕРШЕНСТВА.

ТАЛИСМАН: ВЕНЕЗЕЛ

СЧАСТЛИВЫЕ МЕСТА: НАБЕРЕЖНЫЕ, ТЕАТРЫ
САМЫЙ УДАЧНЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ: ПОНЕДЕЛЬНИК
УЯЗВИМЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА: СТУПНИ

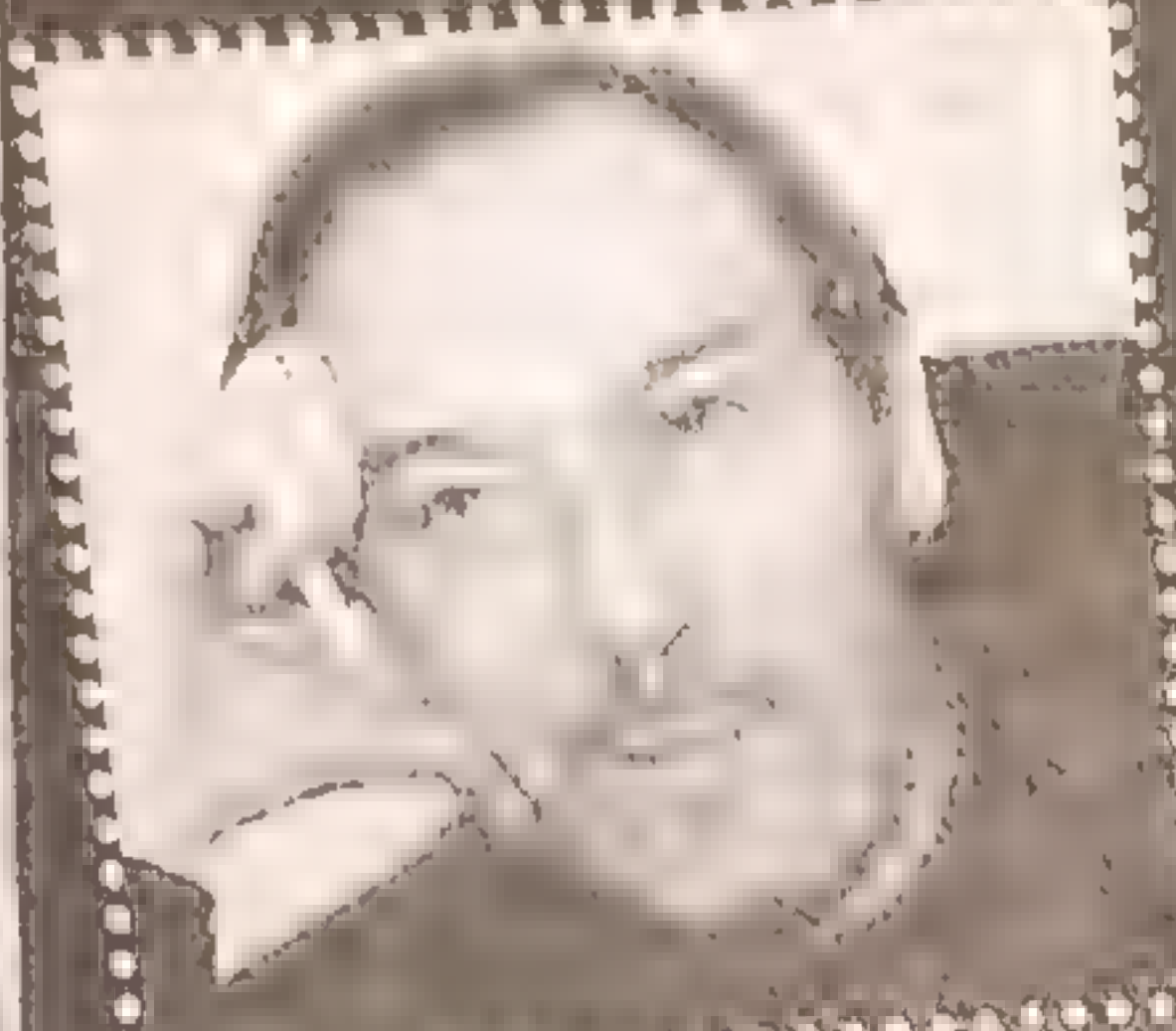


11

Узнав знаменитых
Водолеев, поздравьте
их вместе с нами с днем
рождения!

21 февраля.

Популярность в одночасье к ней пришла
С полюбившейся наряду кинолентой.
Вы, конечно, догадались, кто она?
Имя – Вера, а фамилия –



23 февраля.

Его считают все своим –
Рязанский фермер и банкир московский.
Любимцем публики он был и остается.
Артист театра и кино Олег



2 марта.

Все у него стремятся одеваться:
Японцы, русские, китайцы.
Кто он? Известный кутюрье.
Король российской моды Слава

ОВЕН (21.03 – 20.04). В начале марта Луна на несколько дней ока-
жется в тени Юпитера, что может вызвать у Овнов некоторое понижение жиз-
ненного тонуса. Для поддержания сил в ежедневный рацион надо включать
мясные и молочные блюда, а также больше свежих фруктов, особенно цитру-
совых, и квашеной капусты, богатой витамином С.

ТЕЛЕЦ (21.04 – 21.05). Покровительница Тельцов Венера в мар-
те уйдет из вашего знака. В этой астральной ситуации вам рекомендуется
пища, богатая калием, который необходим для нормального обмена ве-
ществ: картофель (лучше сваренный в «мундире»), репа, свекла, грецкие и
лесные орехи, зелень петрушки.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05 – 21.06). В марте у Близнецов может возрасти
нагрузка на сердце, вызванная противостоянием вашего покровителя Меркурия
с Луной. Чтобы не усугублять дело, лучше ограничить себя за обеденным сто-
лом – избегать острых приправ, жирных продуктов, крепкого кофе и алкоголя.

РАК (22.06 – 21.07). Полнолуние 12 марта может сказаться на
пищеварении Раков. Во избежание проблем вам необходимо строгое со-
блюдение режима питания – есть понемногу, но почаще (5–6 раз в день).
Регулярно за два часа до сна выпивайте стакан биокефира, простокваши
или ряженки – они улучшают процессы пищеварения.

ЛЕВ (22.07 – 22.08). В новолуние (в марте – это вторая половина меся-
ца) Львы, как правило, подвержены депрессиям, которые могут вызывать чрезмер-
ное увлечение едой. Совет один – избегать тяжелой, жирной пищи, кондитерских
изделий, красного мяса, которое лучше заменить отварной курицей или рыбой.

ДЕВА (23.08 – 22.09). В марте Сатурн окажется в созвездии Де-
вы, поэтому представителям этого знака для поддержания энергетического
баланса необходимо употреблять продукты, богатые микроэлементами (осо-
бенно калием и железом), а также витаминами групп В: печень, почки, варе-
ные овощи, овсянка, макароны, свекла, яблоки, изюм.

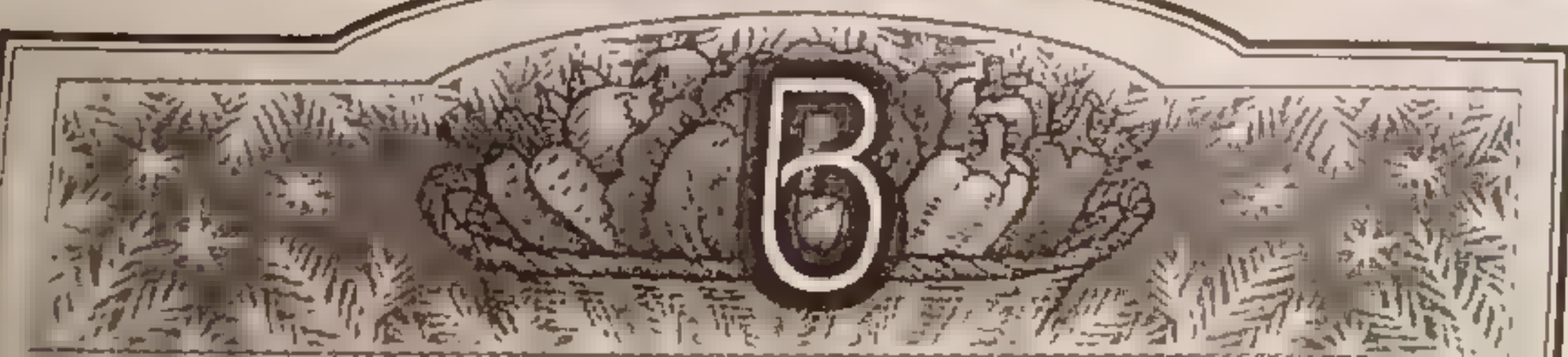
ВЕСЫ (23.09 – 22.10). Весенний авитаминоз в сочетании с воз-
действием Луны (она пройдет Весы 7–8 марта) может сказаться на состоянии
ваших сосудов. Для профилактики возможных осложнений Весам рекомендо-
ваным содержанием витамина С и меди. Стоит отказаться от острых приправ к
мясным блюдам, заменив их молочными соусами.

СКОРПИОН (23.10 – 22.11). Скорпионы находятся под управлени-
ем Плутона, который в начале марта окажется весьма активным. Это может по-
высить восприимчивость Скорпионов к различным инфекциям, поэтому им сле-
дует обратить внимание на пряные яства с ярко выраженным вкусом – острые
специи, как известно, обладают обеззараживающим эффектом. А наличие в ва-
шем рационе блюд из печени, говядины и свинины позволит усилить защитные
возможности иммунной системы.

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12). В первый весенний месяц Стрельцам, по-
падающим под влияние Юпитера, будет присуща повышенная возбудимость. Ук-
репить нервную систему им поможет пища, содержащая соли кремния и калия, –
бобовые, овощи и фрукты, хлеб из пшеничных отрубей.

КОЗЕРОГ (22.12 – 20.01). Под влиянием Солнца в марте Козероги
ощутят прилив новых сил и энергии. Поэтому им рекомендуется в ежедневной пи-
ще отдавать предпочтение менее калорийным продуктам, таким, как постное мясо,
кефир, творог, а в качестве гарнира – тушеным овощам и гречневой каше.

ВОДОЛЕЙ (21.01 – 19.02). Активность покровительствующего вам
Урана в марте снижается, поэтому ваша аура в этом месяце ослаблена. В этот пе-
риод вам в первую очередь полезна пища, богатая витамином С.



их яичными желтками и запанировать в мелко нарезанной сдобной булке. В каждую котлету вставить с широкого конца маленькие куриные косточки с остатками мяса. Жарить на сливочном масле не более 10 минут.

Прислала В. Первушина,
Пермская обл.

2 марта.

Все у него стремятся одеваться.
Японцы, русские, китайцы...
Кто он? Известный нутрьер,
Король российской моды Слава

ются горох, овощи, рыба, черная смородина и яблоки — продукты с повышенным содержанием витамина С и меди. Стоит отказаться от острых приправ к мясным блюдам, заменив их молочными соусами.

СКОРПИОН (23.10 — 22.11). Скорпионы находятся под управлением Плутона, который в начале марта окажется весьма активным. Это может повысить восприимчивость Скорпионов к различным инфекциям, поэтому им следует обратить внимание на прятные яства с ярко выраженным вкусом — острые специи, как известно, обладают обеззараживающим эффектом. А наличие в нашем рационе блюд из печени, говядины и свинины позволит усилить защитные возможности иммунной системы.

СТРЕЛЕЦ (23.11 — 21.12). В первый весенний месяц Стрельцам, падающим под влияние Юпитера, будет присуща повышенная возбудимость, репить нервную систему им поможет пища, содержащая соли кремния и калия, бобовые, овощи и фрукты, хлеб из пшеничных отрубей.

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.01). Под влиянием Солнца в марте Козероги ощутят прилив новых сил и энергии. Поэтому им рекомендуется в ежедневной пище отдавать предпочтение менее калорийным продуктам, таким, как постное мясо, кефир, творог, а в качестве гарнира — тушеным овощам и гречневой каше.

ВОДОЛЕЙ (21.01 — 19.02). Активность покровительствующего вам Урана в марте снижается, поэтому ваша аура в этом месяце ослаблена. В этот период вам в первую очередь полезна пища, необходимая для улучшения процессов кроветворения. Это прежде всего продукты с высоким содержанием железа: белые грибы, печень, почки, куриные яйца, а также свекла, лук, тыква, бобовые.

РЫБЫ (20.02 — 20.03). Для доминирующего знака марта наступает период повышенной активности, вызванный благоприятной астрологической обстановкой. Это потребует от Рыб дополнительной энергии. Следовательно, ваше питание должно быть особенно калорийным — наваристые супы и борщи, сытные мясные блюда (отбивные, азу, котлеты), а на десерт можно побаловать себя тортиком или пирожным.

РЕЦЕПТ

ВЕРГУНЫ ЛЬВОВСКИЕ

400 г муки, 4 сырых яичных желтка,
100 г сливочного масла, 1 ст. ложка уксуса,
1 ст. ложка рома (или спирта), 1 ст. ложка сахара,
щепотка соли, смалец для обжаривания.

Из муки, сахара, соли, желтков, уксуса, рома (спирта, водки) замешиваем тесто. Даем ему немного постоять, делим на несколько частей и раскатываем каждую часть в тонкий пласт. Нарезаем тесто полосками, а полоски — ромбами. Надрезаем каждый ромб посередине вдоль, протягиваем через отверстие оба конца, как бы выворачивая его наизнанку. Обжариваем вергуны в разогретом смальце до золотистого цвета. Посыпаем сахарной пудрой.

В

ВЕРЕЩАКА — украинское блюдо из тушеной свиной грудинки. Здесь мясо тушится не в воде, а в свекольном квасе или настое.

РЕЦЕПТ

ПОЛТАВСКАЯ ВЕРЕЩАКА

0,5 кг свиной грудинки, 3 луковицы,
1 лавровый лист, 2 ст. ложки ржаных сухарей,
соль, перец, рубленая зелень.

Для свекольного настоя:

1 свекла, 1 ст. ложка уксуса, 2 стакана воды.

Свиную грудинку режем крупными кусочками и обжариваем в разогретой сковороде до румяной корочки. Если грудинка жирная, то смазывать сковороду жиром не надо. Перекладываем обжаренные кусочки мяса в кастрюлю, а в этой же сковороде слегка обжариваем мелко нарезанный лук. Обжаренный лук добавляем в кастрюлю, вливаем туда же свекольный настой, солим и тушим мясо до полуготовности. Затем приправляем мясо перцем, кладем лавровый листик, всыпаем ржаные сухари, перемешиваем и на медленном огне доводим блюдо до готовности. Перед подачей посыпаем рубленой зеленью.

Приготовление свекольного настоя: очищенную сырую свеклу натираем на мелкой терке, заливаем кипятком, добавляем уксус, даем закипеть и снимаем с огня. Настаиваем полчаса.

БЛЮДО НОМЕРА — БЛИНЫ

СЛАВЯНСКИЕ

2 стакана муки, 0,5 стакана сметаны,
5 сырых яиц, соль по вкусу,
растительное масло для жарки.
Просеиваем муку, вливаем в нее сметану,
присаливаем, вбиваем желтки
и замешиваем тесто.
Затем добавляем взбитые в пену белки
и быстро, чтобы не успели осесть,
перемешиваем с тестом.
Разогреваем сковороду,
смазываем маслом и выпекаем
пышные блины.
Подаем с вареньем или сметаной.

Когда заболеешь, то времени на лечение почему-то всегда не хватает. Вот, мечтаем мы, хорошо бы лечиться, не замечая этого. Что же проще? Завариваем целебный чай как обычный (все компоненты для него можно приобрести в аптеках) и пьем. Можно даже с конфеткой.

ПЬЕМ ЧАЙ И ЛЕЧИМСЯ!

ВИТАМИННЫЙ

(при общей слабости)

3 части листа крапивы, 1 часть плодов шиповника, 1 часть листьев малины, 1 часть листьев смородины, 2 части красной рябины.

Шиповник и сушеную рябину разминаем и перемешиваем с листьями. Берем из полученной смеси 2 ст. ложки, засыпаем в заварочный чайник, заливаем кипятком и настаиваем около часа, прикрыв полотенцем. Пьем как обычный чай в течение дня. Зимой, а особенно весной, когда витаминов не хватает и организм ослаблен, всем надо переходить на такой чай!

Р.Т. Желудкова, Владимир

ГРУДНОЙ (от сухого кашля)

2 части листьев мать-и-мачехи, 1 часть душицы, 2 части подорожника.

Все перемешиваем, берем из полученной смеси 3 ст. ложки, засыпаем в заварочный чайник, заливаем 3 ст. кипятка. Настаиваем 20 минут и пьем в течение дня по полстакана через каждые 3 часа. Поистине замечательный чаек, когда мучает сухой кашель. И вовсе не противный, как многие микстуры.

С.Тюлькина, Калининградская обл.

ПОТОГОННЫЙ (при простуде)

1 часть липового цвета, 1 часть листьев малины.

1 ст. ложку смеси завариваем стаканом кипятка, настаиваем в теплом месте 15–20 минут и пьем горячим. После такого чая желательно лечь в постель. Понимаю, что чай этот многим знаком, да только обычно им редко пользуются – все колдрексы разные покупают, только деньги тратят, ведь эффект тот же.

Г.Х. Залеткина, Тюмень

СЛАБИТЕЛЬНЫЙ (при запорах)

3 части коры крушины, 1 часть тысячелистника, 2 части крапивного листа.

Перемешиваем сушеные травы и измельченную кору крушины. Берем из смеси 1 ст. ложку, заливаем 1 стаканом кипятка и настаиваем в течение 20 минут. Процеживаем. Пьем на ночь. Я знаю, что у многих, особенно у пожилых людей, такие же проблемы, как и у меня. Попробуйте хотя бы недельку попить чай по моему рецепту, и заметите, как сразу станет легче.

Н.Е.Полосухина, Волгоградская обл.

УСПОКОИТЕЛЬНЫЙ (для снятия нервного напряжения)

2 части мяты перечной, 2 части листьев трифоли, 1 часть корня валерианы, 1 часть соцветий хмеля.

Шишки хмеля растираем, перемешиваем с измельченным корнем валерианы и травами. Завариваем 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаиваем 20 минут, процеживаем и пьем 2 раза в день после еды и на ночь, перед сном. С тех пор, как я стала пить этот чай, неприятностей в жизни стало как будто меньше – во всяком случае, я их реже замечаю.

ВЯЖУЩИЙ

(при расстройстве
желудка)

3 части сушеных плодов черемухи, 2 части ольховых шишек, 2 части сушеных плодов черники.

Смешиваем сушеные плоды и шишки ольхи. Слегка измельчаем в кофемолке. Берем 1 ч. ложку смеси, заливаем стаканом кипятка, настаиваем минут 15, процеживаем и выпиваем. В течение дня завариваем такой чай дважды. А своему маленькому сыну я завариваю чай из одних ольховых шишек, если он жалуется на боль в животике. Через 10–15 минут после чашечки целебного чая (а он и по цвету на обычный чай похож) боль проходит.

С.И. Ятрышкина, Липецкая обл.



Шиски хмеля растираем, перемешиваем с измельченным корнем валерианы и травами. Завариваем 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаиваем 20 минут, процеживаем и пьем 2 раза в день после еды и на ночь, перед сном. С тех пор, как я стала пить этот чай, неприятностей в жизни стало как будто меньше – во всяком случае, я их реже замечаю.

В.В. Мальцева,
С.-Петербург

БЛЮДО НОМЕРА БЛИНЫ

НА ПРОСТОКВАШЕ

2,5 стакана муки, 100 г сливочного масла, 4 сырых яйца, 0,5 л простокваши, щепотка соли, масло для жарки.

Муку растираем со сливочным маслом и желтками. Не переставая мешать, разводим простоквашей до густоты сметаны. Даем тесту постоять около получаса, чтобы мука успела за это время хорошенько разбухнуть. Затем подмешиваем в тесто взбитые в крепкую пену белки и выпекаем на смазанной растительным или топленым маслом сковородке тонкие блины. Особенно хороши такие блины с соленой рыбой или икрой.

КУЛИНАРНАЯ АЗБУКА

ВЕРМИШЕЛЬ – неаполитанский вид макаронных изделий. Переводится как «червячки». Долгое время это название не было распространено в Италии и считалось местным, жаргонным. Сейчас блюда из вермишели популярны в кухнях самых разных народов. В России вермишель появилась в конце XIX века. Но и тогда, и сейчас эти макаронные изделия мало похожи на настоящую неаполитанскую вермишель, поскольку она намного длиннее той, к которой мы привыкли. Самая тонкая итальянская вермишель скручена завитками и носит поэтическое название «Волосы ангела».

РЕЦЕПТ

ВЕРМИШЕЛЬ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

400 г вермишели, 200 г говядины, 200 г шампиньонов, 150 г зеленого горошка, 1 морковь, 0,5 ч. ложки крахмала, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 сырое яйцо, 0,5 стакана виноградного сока, соль, растительное масло для жарки.

Мясо режем тонкими полосками и смешиваем с 2 ст. ложками виноградного сока, крахмалом, солью и взбитым яйцом. Обжариваем, помешивая, в разогретом масле в течение 2–3 минут. Варим вермишель до готовности в подсоленной воде. Отвар сливаем, вермишель промываем холодной кипяченой водой. Соевый соус перемешиваем с оставшимся виноградным соком. Вливаем смесь в обжаренное мясо, перемешиваем. В широкой кастрюльке обжариваем нарезанные соломкой морковь и грибы. Добавляем зеленый горошек, прогреваем его, выкладываем в кастрюльку вермишель, добавляем мясо с соусом, перемешиваем и в горячем виде подаем к столу.

ВЕРМУТ (с латыни – полынь) – десертное виноградное вино, приготовленное с экстрактом лекарственных и пряных трав. В состав травяного сбора, используемого для приготовления вермута, обязательно входит полынь, которая и дала название напитку. Во многих странах, в том числе и у нас, популярен итальянский вермут (наиболее известные марки – «Чинизано», «Мартини»). Вермут подают к столу в качестве аперитива, поскольку горьковатый вкус и пряный аромат прекрасно возбуждают аппетит. Кроме того, вермут используют в коктейлях.

Корейская еда — это не только популярная у нас остренькая морковь или капуста. Кухня этой экзотической страны славится еще и многочисленными супами, необычными мясными и рыбными блюдами. Но общее для всех них — соевый соус, который придает кушаньям из привычных продуктов особый, неповторимый национальный колорит.

ОТ НАШЕГО СТОЛА — ВАШЕМУ

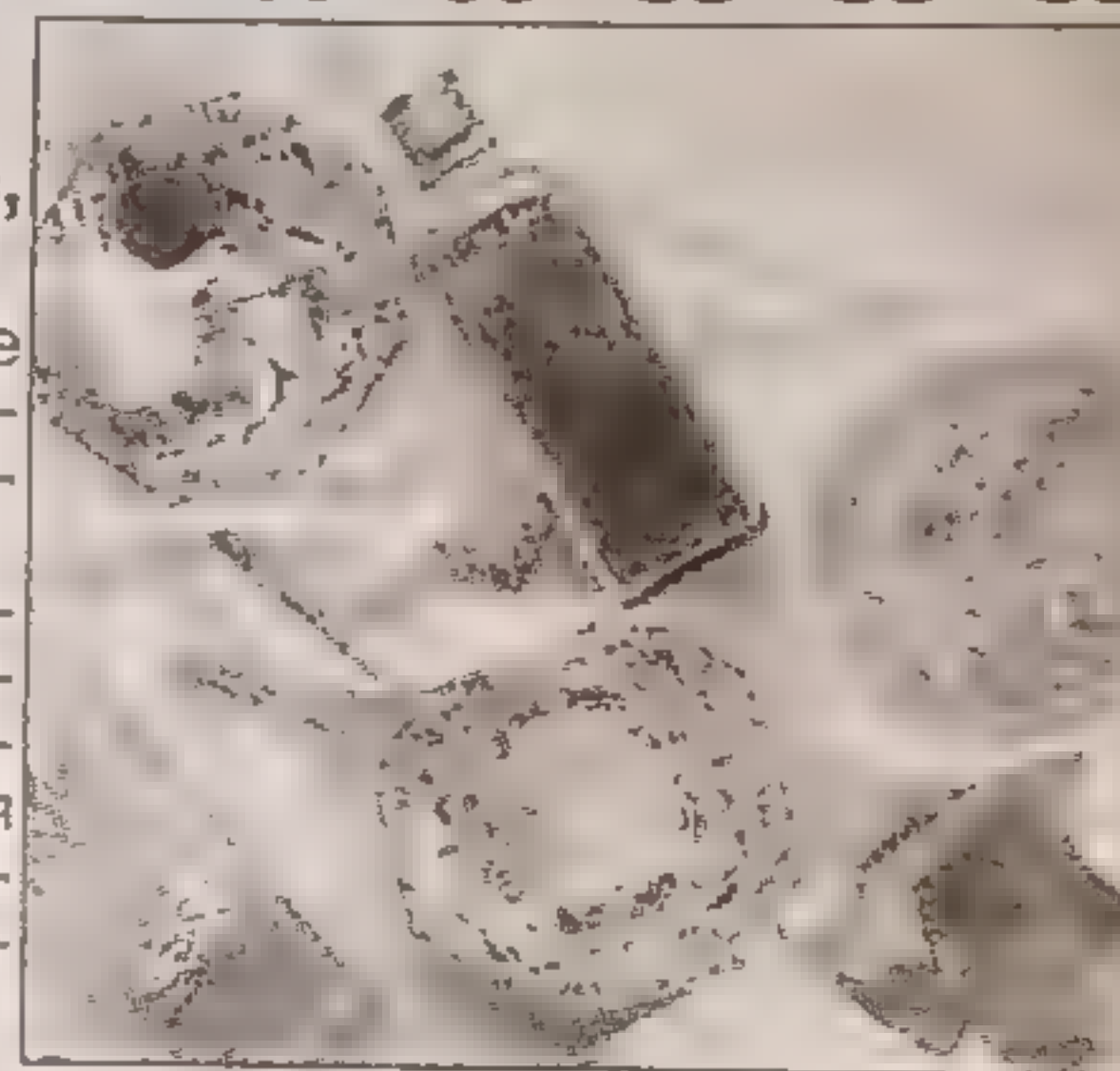
КОРЕЙСКАЯ ЕДА: БЕЗ СОУСА — НИКУДА!

МОРКОВЬ С КАЛЬМАРОМ ПО-КОРЕЙСКИ

2–3 тушки кальмара, 1 кг моркови, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соевый соус, красный жгучий перец, соль, кунжутное семя, адзи-но-мото по вкусу.

Филе кальмара очищают от наружной пленки и промывают. Затем тушки на 1–2 минуты (не больше!) опускают в кипящую воду. После чего филе вновь промывают холодной водой и нарезают крупной соломкой. Одновременно готовится морковь — ее также нарезают соломкой, слегка солят и через некоторое время отжимают от выделившегося сока.

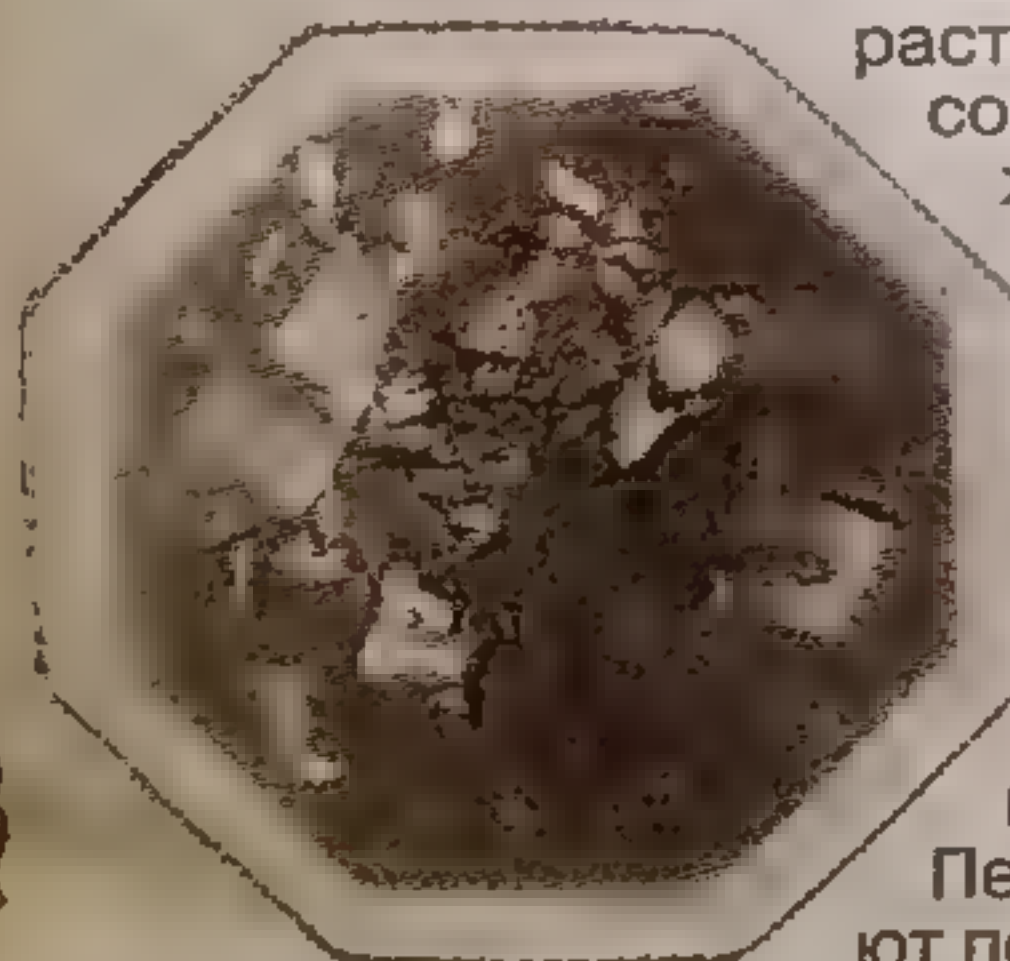
Нарезанный кольцами лук обжаривают, а затем все продукты (кальмары, морковь и лук) охлаждают и перемешивают, добавив соевый соус по вкусу. При этом важно не переборщить с количеством соуса — если его будет слишком много, салат теряет вид и вкус. В самом конце добавляют соль (если необходимо, т.к. соевый соус сам по себе уже соленый), перец, кунжутное семя и адзи-но-мото (эту приправу можно приобрести на рынке). Все компоненты еще раз перемешиваются, и салат убирается в холодильник до завтра. Это надо делать обязательно — салат должен настояться, тогда он будет ароматнее и вкуснее.



СОЕВЫЙ СУП С РЕДЬКОЙ

500 г редьки, 200 г мяса (говядина или свинина, желательно постная), 100 г зеленого лука, 75 г соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Мясо нарезают кусками размером 4х2,5х0,2 см. Заправляют половиной соевого соуса, добавляют пол-ложки масла, тертый или мелко порезанный чеснок (достаточно 1–2 зубчиков) и дают пропитаться. Редьку нарезают на ломтики размером 2,5х0,2 см.



В кастрюлю с широким дном вливают оставшееся растительное масло и жарят в нем оставшееся в соевом маринаде мясо до полуготовности. Туда же помещают редьку и немного обжаривают ее вместе с мясом.

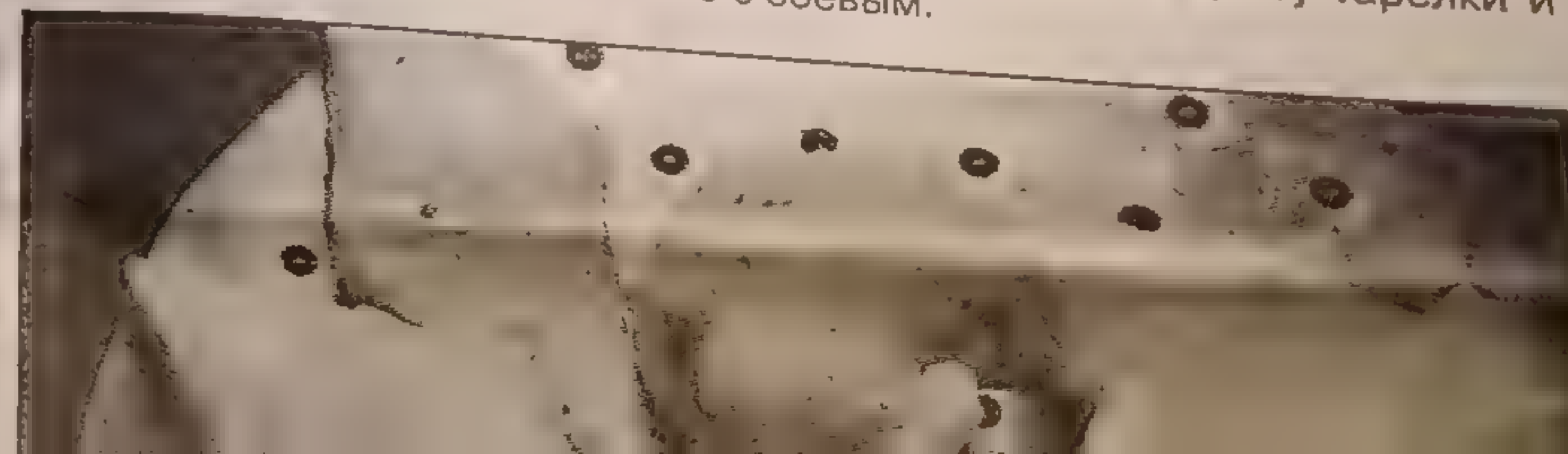
Затем в кастрюлю вливают воду так, чтобы она покрыла все содержимое, и, поставив на сильный огонь, доводят до кипения. Сняв накипь, уменьшают огонь и варят суп до готовности мяса и редьки. Суп заправляют оставшимся соевым соусом, солят (если опять же в этом есть необходимость), добавляют в него нашинкованный зеленый лук и толченый чеснок. Перемешивают, дают еще раз закипеть и разливают по тарелкам, посыпав черным молотым перцем.

ТРЕХЦВЕТНЫЙ ЧОН ИЗ ГОВЯДИНЫ

По 50 г говядины, рубца (коровий желудок), говяжьей печени, 20 г зеленого лука, 1–2 зубчика чеснока, 2 сырых яйца, 1 ч. ложка соевого соуса, 1/2 ч. ложка растительного масла для пропитки мяса (желательно кунжутного), 1 ч. ложка растительного масла для жарки, 1 ст. ложка пшеничной муки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Говядину тщательно обрабатывают (промывают, удаляют хрящики и прожилки) и нарезают на небольшие кусочки толщиной 0,3 см. Рубец и печень также промывают, отваривают и нарезают такими же по размеру кусочками. Добавляют толченые лук и чеснок, а также соевый соус, черный молотый перец и кунжутное масло. Все хорошо перемешивают и дают мясу пропитаться этой смесью в течение 20 минут.

Яйца разделяют на белки и желтки, размешивают в разных чашках так, чтобы не получилось пены, солят. Теперь кусочки говядины, печени и рубца обваливают в муке и обмакивают в яйцо (говядину — в белок, печень и рубец — в желток). Жарят мясо (говядину отдельно от печени и рубца) в растительном масле так, чтобы образовался определенный цвет. Приготовленные таким образом чон выкладывают на подходящие по цвету тарелки и подают с любым соусом, чаще всего с соевым.



Все
о лечении,
обучении,
питании
детей в
газете для
родителей.

В продаже с 21 февраля

**Верная
подруга и
мудрая
советчица.
Мужчинам
читать
запрещается!**

В продаже с 14 марта

Взломинка
ЖИЛЬЦОВА
V

...уменьшают огонь и варят суп до готовности мяса и редьки. Суп заправляют оставшимся соевым соусом, солят (если опять же в этом есть необходимость), добавляют в него нашинкованный зеленый лук и толченный чеснок. Перемешивают, дают еще раз закипеть и разливают по тарелкам, посыпав черным молотым перцем.

...и сомакивают в яйцо (говядину — в белок, печень и рубец — в желток). Жарят мясо (говядину отдельно от печени и рубца) в растительном масле так, чтобы образовался определенный цвет. Приготовленный таким образом чон выкладывают на подходящие по цвету тарелки и подают с любым соусом, чаще всего с соевым.



В

ВЕРЧЕНОЕ — в русской кухне так назывались блюда, приготовленные на вертеле. Это могли быть гуси, утки, перепела, поросята или кусочки мяса и субпродуктов, например «почки заячьи верченые», которые так понравились управдому Ивану Васильевичу Бунше на царском пиру в фильме «Иван Васильевич меняет профессию».

ВЕСЕЛЫЙ СТОЛ — ужин, устраиваемый по русской традиции в кругу самых близких родственников молодоженов на следующий день после свадьбы. Его еще называют «пирожным столом», так как к нему подаются только пироги и сладкие блюда, чай, кофе. Считается, что закусить пирожками да попить чайку с вареньем весьма полезно для «промывки» организма после обильного свадебного застолья.

ВЕШЕНКА (УСТРИЧНЫЙ ГРИБ) — съедобный гриб, распространенный в Европе и на всей территории России. Эти грибы появляются весной, в мае, отсюда и название — вешенки. Их можно выращивать круглый год, даже дома, так что по популярности вешенки едва ли уступают шампиньонам, тем более что в приготовленном виде они нежнее шампиньонов. Вешенки можно варить, жарить, солить, мариновать, сушить. Особенно внимательно надо относиться к тепловой обработке этих грибов — даже слегка пережаренная вешенка становится похожа на резину.

РЕЦЕПТ

САЛАТ ИЗ ВЕШЕНОК

300 г вешенок, 3 средние вареные картофелины, 1/2 луковицы, 1 кислое яблоко, соль, сметана.

Отвариваем грибы в подсоленной воде, откидываем на дуршлаг. Когда вода стечет, режем их тонкими полосками. Вареный картофель нарезаем ломтиками. Яблоко трем на крупной терке. Лук мелко рубим. Все перемешиваем, солим и заправляем сметаной.

БЛЮДО НОМЕРА — БЛИНЫ

ДРОЖЖЕВЫЕ

400 г муки, 0,5 л молока, 30 г дрожжей,

1,5 ст. ложки сливочного масла, 2 сырых яйца, 1 ч. ложка сахара, 0,5 ч. ложки соли, растительное масло для жарки.

В стакане теплого молока разводим дрожжи, добавляем муку, размешиваем и оставляем в теплом месте подходить. Оставшееся молоко подогреваем, растапливаем в нем масло, прибавляем яичные желтки, соль, сахар и вливаем в подошедшую опару. Всыпаем оставшуюся муку и даем тесту еще раз подняться. Перед выпечкой вводим в тесто взбитые белки. Выпекаем блины на смазанной маслом раскаленной сковороде. Складывая стопочкой, смазываем каждый блин растопленным сливочным маслом.

С МШРУ ПО КРОШКЕ

ГЕРМАНИЯ:

ЖЕРТВЫ ОБМАНА — ЯЗЫКОВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ



Добавлять лед в коктейли и другие напитки скоро станет ненужным. Немецкие диетологи из Гамбургского института пищевых технологий открыли пищевую добавку, «холодящая» сила которой в 35 раз больше, чем у ментола. Специалисты получили это вещество из темного солода, который используется при производстве пива. Чайная ложка «жидкого льда», добавленная в бокал с напитком, не охлаждает его содержимое, а обманывает рецепторы языка, отвечающие за ощущение температуры. При этом у человека создается полное впечатление, что напиток холодный. Такой эффект длится около получаса, но диетологи обещают разработать более стойкую версию «жидкого льда».



От первого лица:

Не волнуют нас ничуть про «жидкий лед» страшилки. Мы ведь водку чистой пьем, прям из морозилки!



ТАИЛАНД:

ВСЕ В ШОКОЛАДЕ. ДАЖЕ ЕЛКИ



В отличие от остального мира в странах Юго-Восточной Азии Новый год встречают в феврале. Этот праздник отмечается с не меньшим размахом, чем Новый год у нас.

В нынешнем году в Таиланде, излюбленном месте отдыха богатых русских туристов, к празднованию Нового года по восточному календарю хозяева местных

ресторанов готовились загодя. Прослышав про русское выражение «весь в шоколаде», а также про любовь русских к елкам, они придумали оригинальный рекламный ход: во многих ресторанах, чтобы привлечь «новых русских туристов», были установлены шоколадные елки.

Самая высокая из них достигала трех с лишним метров в высоту, и делали ее три недели. Елки из шоколада устанавливались в центре ресторанного зала, и каждый посетитель мог попробовать шоколадное дерево на вкус. Как сообщает выходящая в Бангкоке газета «Звезда Таиланда», наплыв русских туристов в рестораны города в дни восточного Нового года превзошел самые смелые ожидания, что позволило хозяевам заведений с лихвой компенсировать расходы на изготовление



БЕЛОРУССИЯ:

ХРЮШКА-ЛЮДОЕД



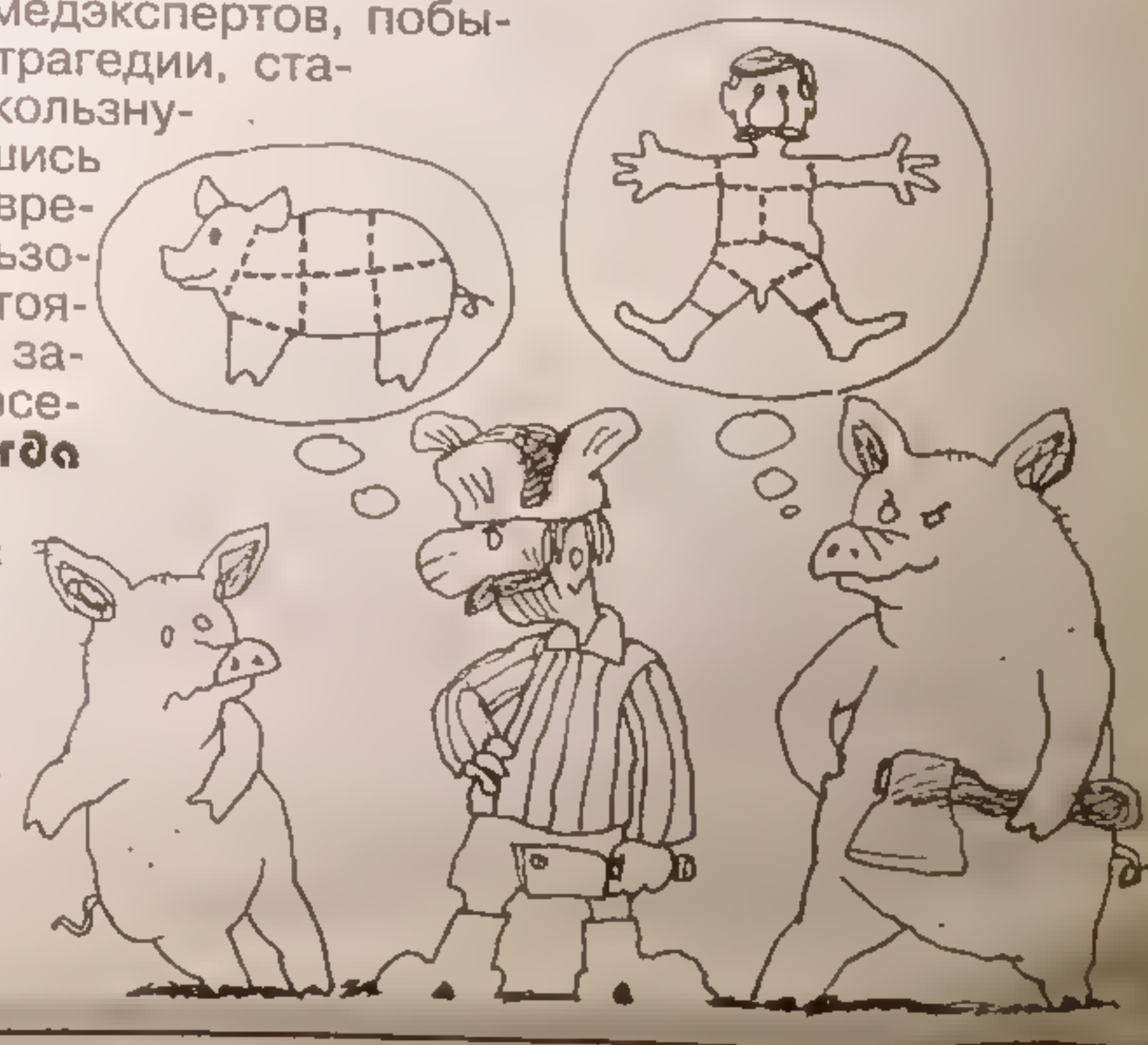
Страшное событие взбудоражило жителей деревни Ляденки Витебской области: семидесятилетнюю пенсионерку Анну М. съела свинья. Соседи обнаружили изуродованное тело женщины в небольшом свинарнике во дворе ее дома.

По мнению судмедэкспертов, поймавших на месте трагедии, старушка, войдя в свинарник, поскользнулась, упала на пол и, ударившись при этом затылком, на какое-то время потеряла сознание. Воспользовавшись ее беспомощным состоянием, свинья напала на нее и загрызла. Как свидетельствуют соседи покойной, «бабушка иногда забывала кормить животное». Видимо, поэтому хрюшка и набросилась на свою хозяйку, чтобы хоть как-то утолить голод.



От первого лица:

То, что свиньи всеядны и прожорливы, знают все. Но не до такой же степени...



ливались в центре ресторана-ного зала, и каждый посетитель мог попробовать шоколадное дерево на вкус. Как сообщает выходящая в Бангкоке газета «Звезда Таиланда», наплыв русских туристов в рестораны города в дни восточного Нового года превзошел самые смелые ожидания, что позволило хозяевам заведений с лихвой компенсировать расходы на изготовление шоколадных елок.

От первого лица:

Пусть жирует богачей
Шоколадкой-елкою,
Нам колючая милей —
Даром, что с иголкой!

По материалам Интернета и зарубежной прессы.

БЛЮДО НОМЕРА — БЛИНЫ

ПОСТЖЫЕ БЛИНЫ С ПРИПЕКОМ

300 г муки, 1 стакан воды,
20 г дрожжей, 1 стакан отварных грибов,
1 луковица, соль, сахар,
растительное масло в тесто и для жарки.

Готовим опару из разведенных в небольшом количестве теплой воды дрожжей и пары столовых ложек муки.

Когда опара подойдет, вливаем в нее стакан теплой воды, растительное масло, всыпаем оставшуюся муку, соль, сахар.

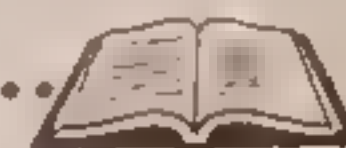
Все перемешиваем. На сковороду кладем ложку отварных грибов, обжаренных с шинкованным репчатым луком. Наливаем в сковороду тесто и выпекаем блин как обычно, обжаривая с обеих сторон.



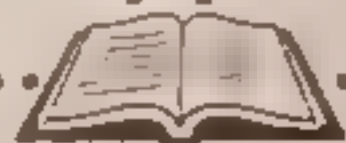
От первого лица:
То, что свиньи всеядны
и прожорливы, знают
все. Но не до такой же
степени...



КУЛИНАРНАЯ АЗБУКА



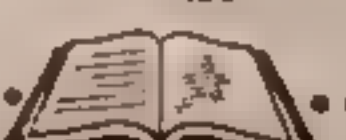
Визига (вязига) — спинное сухожилие осетровых рыб. Продается в сушеном виде. После долгого разваривания сушеная визига разбухает, становится мягкой. Обычно ее используют как добавку в рыбный фарш для пирожков.



Винная ягода — сушеные плоды смоковницы, или, как ее еще называют, фигового или инжирного дерева. Из этих плодов можно делать вино в любое время года. Что интересно: плоды на смоковнице появляются без всякого цветения и даже раньше листьев. А сами листья этого дерева — очень крупные (до 1 квадратного метра) и дают густую тень, что особенно ценится на Востоке. Выражение «сидеть под смоковницей» у восточных людей означает мир и благосостояние.



Виски — алкогольный напиток крепостью не ниже 40 градусов. Самое знаменитое виски производят в Шотландии, поэтому во многих странах этот напиток называют просто «скотч», что в переводе означает «шотландский». Основой для производства является ячменный солод. В качестве дополнения прибавляется немного светлого пшеничного виски. Помимо шотландского виски существует ирландское, канадское и американское виски. У американцев самое лучшее виски носит название «бурбон». Оно готовится из кукурузы, разливается в обожженные изнутри дубовые бочки и выдерживается не менее двух лет. Виски можно пить в чистом виде, но обычно его разбавляют содовой водой, на основе виски также готовятся различные коктейли.



Водяная баня — способ приготовления пищи, позволяющий медленно и равномерно нагревать чувствительные к высокой температуре продукты (яичные желтки, желатин, сливки). Применяется для изготовления омлетов, суфле, пудингов, кремов. Самая простая водяная баня представляет собой кастрюльку, которая помещается в стоящую на огне миску с водой. На дно миски нужно положить подставку, чтобы кастрюля не касалась дна миски. В процессе нагревания необходимо следить, чтобы вода в миске кипела очень тихо, не бурлила.

ЧИТАЙ НОВУЮ ГАЗЕТУ!

СPEED-ЗВЕЗДА

С кумиром на «Ты»!
«SPEED-ЗВЕЗДЫ» — серия газет в мире, где читатель становится участником событий.

Только в газете «SPEED-ЗВЕЗДЫ» вы можете:

- ★ задать интересующий вопрос
- ★ обратиться за советом
- ★ предложить предложение
- ★ просто излить душу

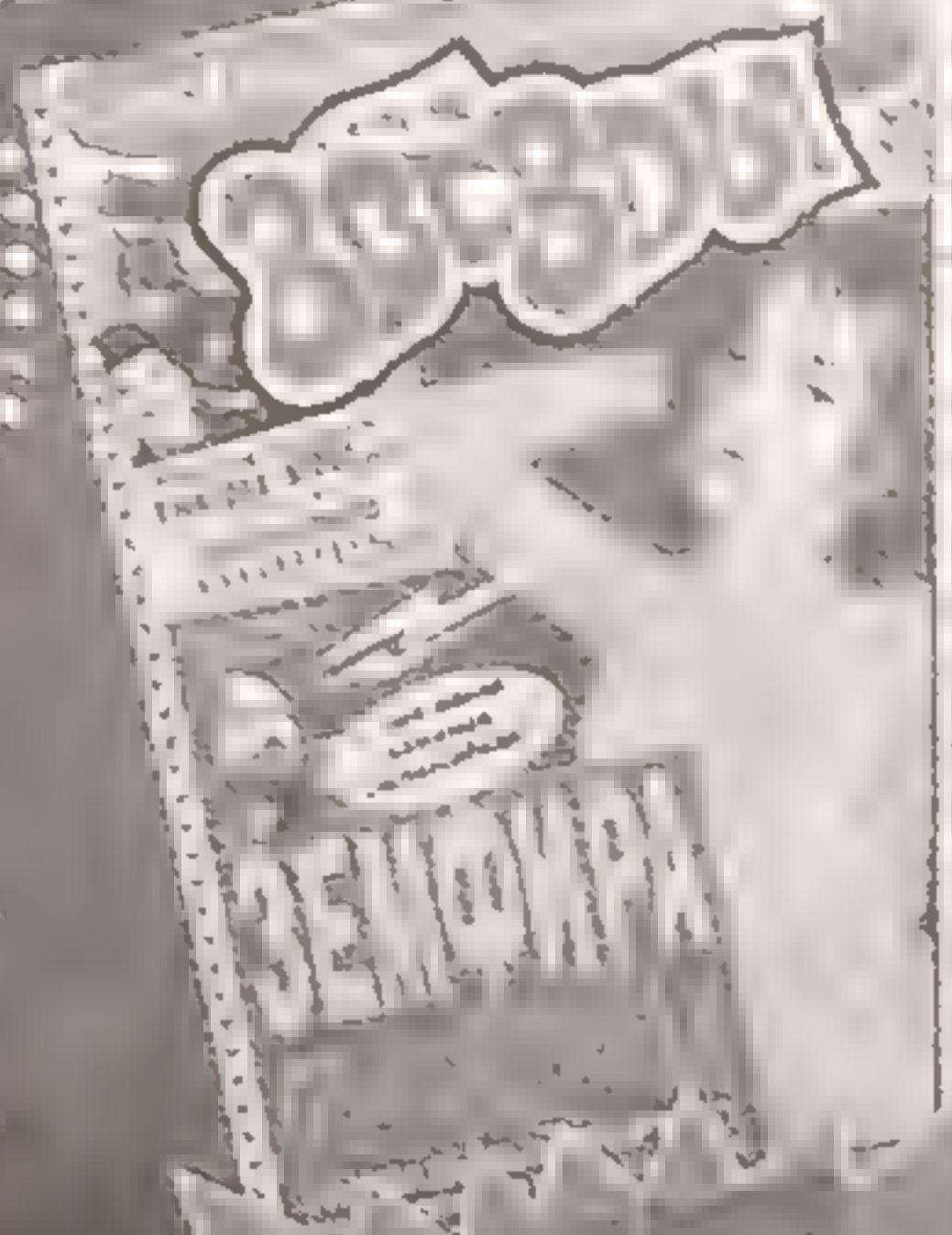
любой знаменитости!

Все очень просто!

Купи газету, заполни купон-вопросник и отправь в редакцию.

(12504 Москва, б/н, 42 «SPEED-Звезда»)

В продаже с 28 февраля



С 1 ФЕВРАЛЯ ПО 30 МАРТА!

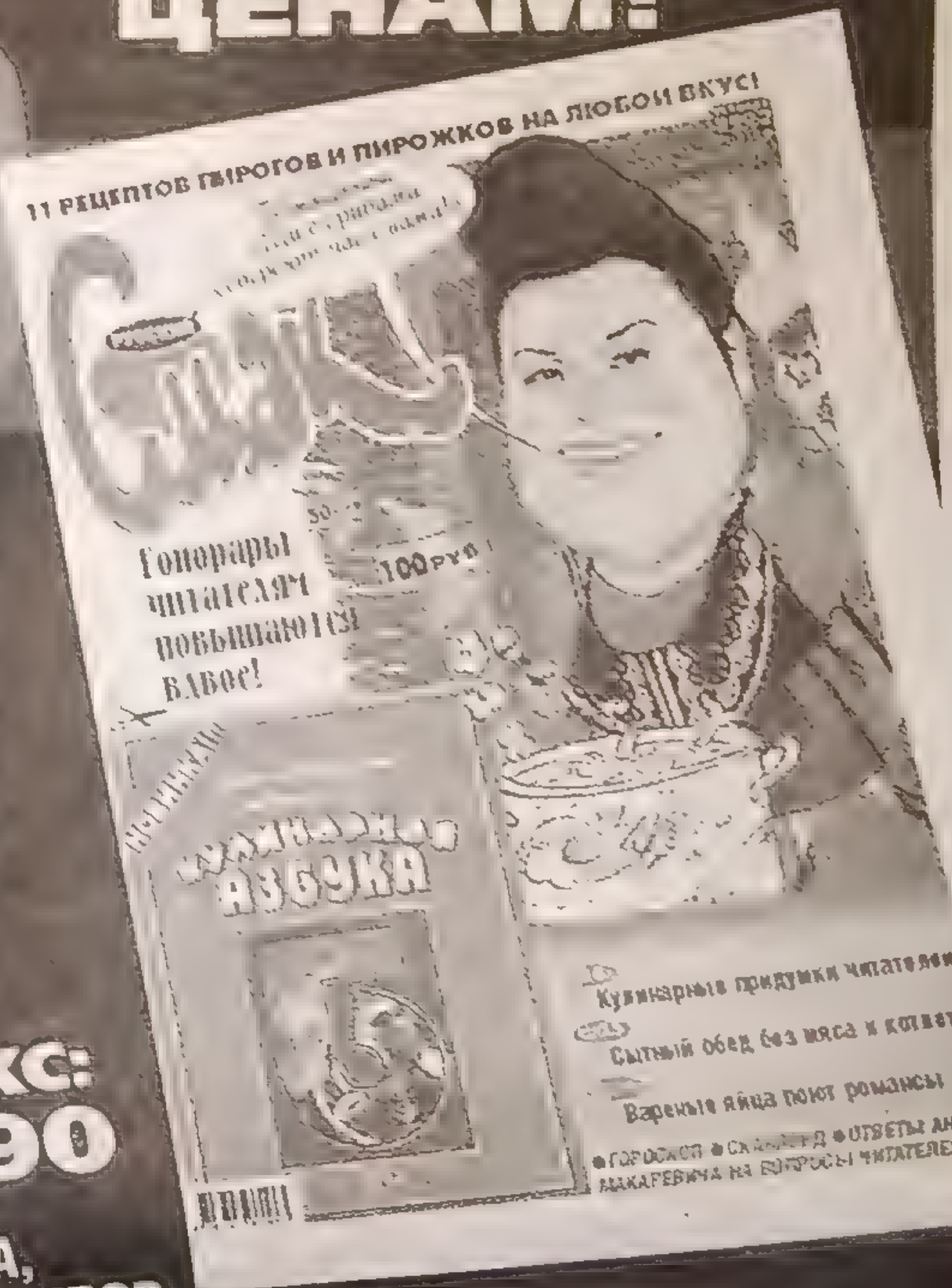
ВЫ МОЖЕТЕ
ОФОРМИТЬ
ПОДПИСКУ
НА ВТОРОЕ
ПОЛУГОДИЕ 2002 Г.
ПО ЛЬГОТНЫМ
ЦЕНАМ!

«РУССКИЙ СМАК»

ИНДЕКС:
33390

КАК ВСЕГДА,
БОЛЬШОЙ ВЫБОР
РАЗНООБРАЗНЫХ
КОМПЛЕКТОВ!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
НА КОМПЛЕКТЫ —
«РУССКИЙ СМАК»



Заполните купон, вопросы и
отправьте в редакцию.
125284 Москва, а/я 42, «SPEED-Звезда».
В продаже с 28 февраля



Вок – сковорода с ручкой и сферическим дном. Необходимая принадлежность для приготовления многих блюд китайской и японской кухни, где принято обязательно предварительно обжаривать мясо и овощи для супов и других кушаний.

Волованы – корзиночки из слоеного теста, которые заполняются разными вкусными начинками. Подаются к праздничному столу в виде закуски. Волованы очень удобны для приемов и фуршетов – не надо дополнительной посуды, а на одном подносе можно выложить благодаря самым разнообразным начинкам несколько видов закусок. В качестве начинки можно использовать икру, различные салаты, пащеты, кремы и т. д.

РЕЦЕПТ

ВОЛОВАНЫ С ИКРОЙ

0,5 кг слоеного теста,
1 сырое яйцо для смазывания.

Для начинки:

100 г сливочного масла,
1 желток сваренного вкрутую яйца,
50 г сыра, 100 г красной икры,
ломтики лимона для украшения.

Вначале размораживаем тесто, затем его раскатываем в одну сторону до толщины 0,5 см. Стаканом вырезаем из раскатанного теста кружки, половину откладываем, а в остальных рюмкой вырезаем серединку. Целые кружки смазываем взбитым яйцом, накалываем вилкой, кладем на них колечки с вырезанной серединкой, слегка прижимаем, чтобы они склеились, и также накалываем их вилкой, чтобы тесто поднималось равномерно. Выпекаем волованы на смоченном водой противне при высокой температуре до готовности (12–15 минут).

Остывшие корзиночки из теста заполняем начинкой – маслом, тщательно перемешанным с вареным желтком и мелко натертым сыром. Сверху раскладываем икру. Украшаем волованы половинками тонких ломтиков лимона.

ТОЛЬКО СТОИТ ПОПРОБОВАТЬ

ИНДЕКС:
33390

КАК ВСЕГДА,
БОЛЬШОЙ ВЫБОР
РАЗНООБРАЗНЫХ
КОМПЛЕКТОВ!

ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ
НА КОМПЛЕКТЫ –
ЭТО ДЕШЕВЛЕ!

ПОДПИСКУ МОЖНО ОФОРМИТЬ В ПОЧТОВЫХ
ОТДЕЛЕНИЯХ РФ.

СПРАШИВАЙТЕ КАТАЛОГ АГЕНТСТВА «РОСПЕЧАТЬ»
ПО ЛЬГОТНОЙ ПОДПИСКЕ! (СПР6-9)*

* По незаписавшимся от редакции принимаем льготную
подписку, не возобновлять в почтовых отделениях
отделения почтовых РФ.

Амурская обл. Республика Дагестан,
Ивановская обл. Карачаево-Черкесская Республика,
Магаданская обл. Хабаровский край,
Ханты-Мансийский АО

КУЛИНАРНАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН «РУССКИЙ СМАК»

С-инфо

№ 3, МАРТ, 2002. ТИРАЖ НОМЕРА 100 000 экз. Издаётся с 1995 года (до 1998 г. – под названием «СМАК».)
Газета зарегистрирована в Государственном комитете Российской Федерации по печати, № 016188.

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ: ООО «С-инфо»

Генеральный директор ООО «С-инфо» –
Андрей МАНН

Главный редактор – Андрей АВАНЕСОВ

Главный художник – Николай СКИРДА

Выпускающий редактор – Евгений ПАВЛОВ

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ: Е. КУЗНЕЦОВА
(составитель разделов «Блюда номера», «Кулинарная азбука», «Обед по-нашенски»),

Н. ПОДМАРЕВА, Н. СЕГЕНЬ, Е. ЮДИНА,
Е. ВЕЖОВА, М. РОДИНА; Е. РЯЗАНОВА, Л. БАУМ;
А. ПИСКАРЕВ; А. ЕГОРОВ, В. ИВАНОВ,
Ю. МОВЧАН; В. ЛАГОВСКИЙ, Л. КУДРЯВЦЕВА,
А. ЛОМОХОВ.

Издательский Дом «С-инфо»: www.s-info.ru
Отдел писем: тел. 253-93-27 E-mail: mail@si.ru
Адрес редакции и издателя: 125284 Москва, а/я 42,
«СПИД-инфо»
Тел. для справок 255-02-99, факс 252-09-20

РАСПРОСТРАНЕНИЕ ПО ПОДПИСКЕ И В РОЗНИЦУ
Тел.: 796-92-94, 796-92-92. Факс: 796-92-91, 796-92-95.
E-mail: stimula@si.ru

Подписной индекс: 33390
Цена в розницу свободная.

© «С-инфо», 2002

Предупреждаем о правовой защите наименования, товарного знака, авторских прав на публикуемые материалы. Перепечатка допускается ТОЛЬКО с разрешения редакции и обязательной ссылкой на «Русский Смак». Печатается в ФГУП «Издательство и типография газеты «Красная звезда». Заказ № 178
Подписано в печать: по графику – 4.02.02; фактически – 4.02.02. Выход в свет – февраль 2002 г.

Рекламное агентство ООО «С-инфо»
Директор рекламного агентства – Евгения ЛЕЩИНСКАЯ.

Зам. директора рекламного агентства – Юрий РЯЗАНОВ.

Тел./факс: (095) 363-93-01 (многоканальный) 253-10-49,
255-00-86. E-mail: reclame@si.ru

ВАЖНО!

- Заметки, статьи, объявления и т. п., оформленные перфорацией, печатаются на правах рекламы.
- За достоверность сведений в рекламных объявлениях ОТВЕЧАЕТ РЕКЛАМОДАТЕЛЬ.
- Рекламу сексуальных услуг НЕ ПУБЛИКУЕМ.

Направ-
ленный
фонарь

Страж



Узорное
плетение

Резиден-
ция
Зевса

Диско-
тека
прежде

Рукоятка
лопаты

Осла-
бление
эконо-
мики

Раство-
ритель
красок

Сорт
кожи

Единица
аплодис-
ментов

Одежда
Индиры
Ганди

Земля
Робин-
зона

Детское
воспри-
ятие

Реши-
мость

Синяк

Расцвет-
ка в виде
брызг

Грядки
на «фа-
зенде»

Водяной
газ

Распо-
ряжение

«Завтрак
на
траве»
(худ.)

Целеб-
ное рас-
тение

Пере-
кладина
для
прыжков

Жаба-
гигант

Священ-
ная река

Тропи-
ческий
фрукт

Мини-
рал,
фосфат

Танец в
оперетте

Вставка
камня в
кольцо

Литера-
турное
воровст-
во

Заготов-
ка соев

Город-
ской
оазис

Столица
Японии

Латы

4047
кв. м

Детский
курорт

Светиль-
ник

Творец
саксофо-
на

Мощь

...
Булычев
(писа-
тель)

Аукцион
валюты

Зам.
муллы

Рецен-
зент

«Папа»
Буратино

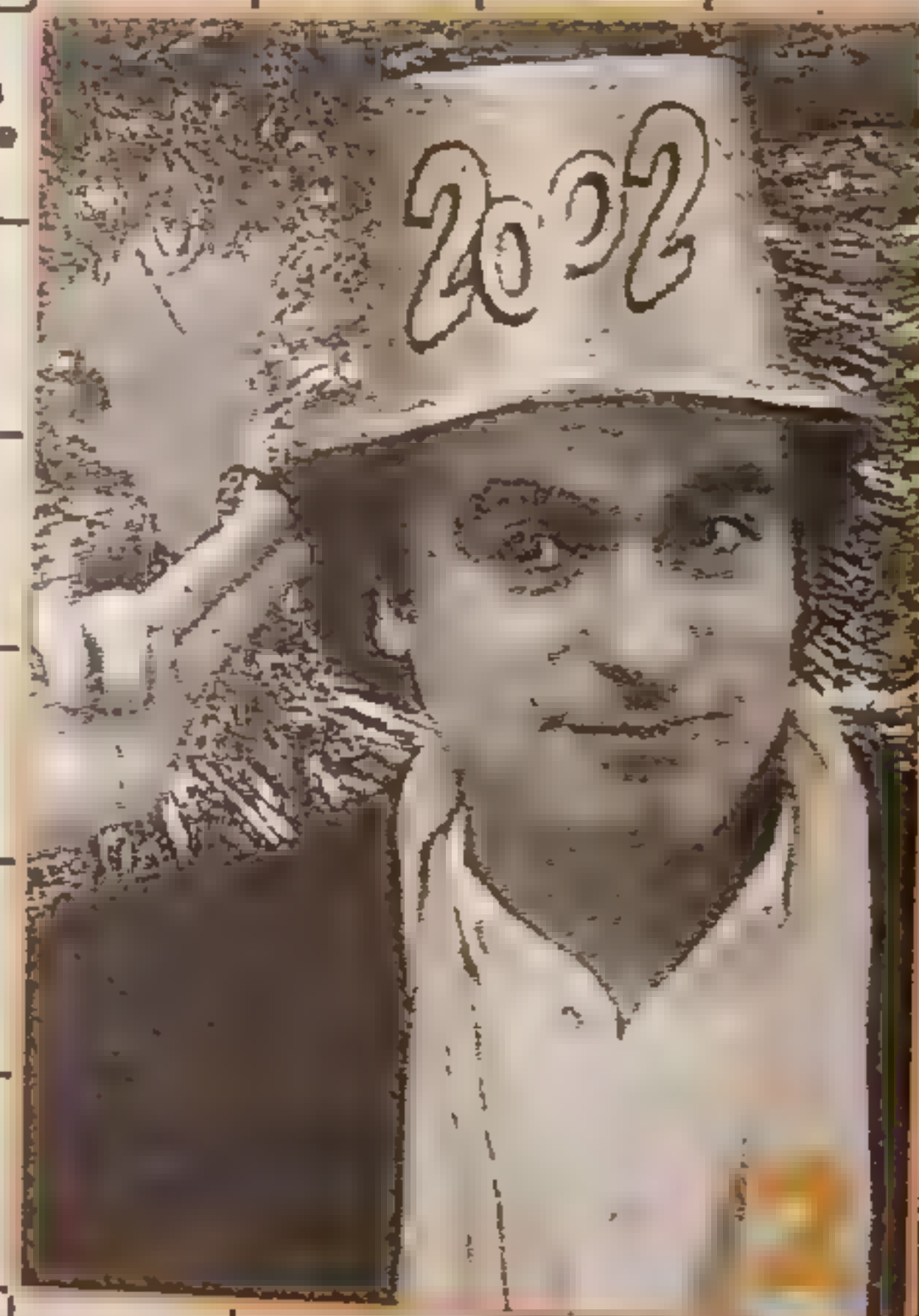
«Гусли»
поэта

Тетрад-
ный или
больнич-
ный

Азиат-
ский
вигвам

Брачный
маклер

Улов



СМАКВОРД

ВНИМАНИЕ: ЛОТЕРЕЯ!

Все слова нашего смакворда, кроме **ОДНОГО**, содержатся в этом номере. **Нужное слово** в тексте может находиться внутри другого («мост» внутри «мосты») или на стыке слов («кора» на стыке «несколько раз»). Найдя от-
вет, сообщите его в редакцию (в письме, на открытке или по телефону). **АВТОМАТИЧЕСКИ** становитесь участником **ЛОТЕРЕИ**, где среди читателей, угадавших ключевое слово, разыгрываются **ПЯТЬ БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ**, весьма нужных в хозяйстве. Желаем успеха!

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО

присылайте до 25 марта по адресу: 125284 Москва, а/я 42, «Русский Сmaak», или сообщите по пейджеру/тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15 для абонента 667-100.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА «С.-И.» ПРЕДЛАГАЕТ

ПОТЕРЯННОЕ ПРИОБРЕТЕТЕ:

- протезирование яичек, поло-
вого члена (управляемые про-
тезы фирмы AMS, США)
- восстановление девст-
венности
- воссоздание полового
члена после ампутации
и при врожденной

ИНТИМНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:

- лечение раннего семяизвержа-
ния, эректильной дисфункции
- половой член: кардинальное
увеличение размеров, ис-
правление кривизны, извле-
чение инородных тел, проте-
зирование при импотенции.

1. Говорят, что они «курицу не учат»

СМАКВОРД

ВНИМАНИЕ: ЛОТЕРЕЯ!

Все слова нашего смакворда, кроме **ОДНОГО**, содержатся в этом номере. Причем нужное слово в тексте может находиться внутри другого («мост» внутри «записки») или на стыке слов («кора» на стыке «несколько раз»). Найдя отсутствующее слово и сообщив его в редакцию (в письме, на открытке или по телефону), вы **АВТОМАТИЧЕСКИ** становитесь участником **ЛОТЕРЕИ**, где среди **ПРИБОРОВ**, весьма нужных в хозяйстве, разыгрываются **ПЯТЬ БЫТОВЫХ**.

ЛЕЖА:

1. Говорят, что они «курицу не учат» (написано наоборот). 5. «... далек у нас с тобою. Веселей, солдат, гляди» (из песни). 8. Бычок средней буквы алфавита + телеканал = «Наполеон» или «Прага». 10. Двадцатая 11. Зазубрина или щербинка на ободке чашки. 12. Способ звуковой организации стиха. 13. И обеденный, и библиевое» местоимение + передача мяча в игре = место откорма скота. 18. Самое известное «изделие» из ребра. 19. Первая буква п.3 + сорт сыра + ...-халва = будущий урюк или курага. 21. «Свято ... пусто не бывает». 22. Дипломатический отказ (написано наоборот). 24. «Весной веселит, летом холодит, осенью питает, зимой согревает» (загадка). 26. Китайский «хлеб» + первая буква п.27 = действие на авось. 28. Устройство для стока, желоб. 29. Прибыль с кухонным оттенком. 30. Трава – источник масла. 31. Пушкинский царь Салтан по отношению к Бабарихе.

СТОЯ:

2. «На вкус и ... товарищей нет» 3. Бумага на долю от общего пирога (написано наоборот). 4. Нота + марка вертолета + имя актрисы Ахеджаковой = наследуемое семейное наименование, прибавляемое к личному имени (написано наоборот). 5. Порода собаки ...-бультерьер + буква «Ъ» в старину = разговорное название города на Неве. 6. Самая популярная роль Г. Вицина. 7. «Попрыгунья-стрекоза ... красное пропела» (написано наоборот). 9. Он «принадлежит» и народу, и вопиющему в пустыне. 14. Оттенок цвета или речи + украшение мужчины = степень жизненной активности. 15. Знаменитый писатель-фантаст, подаривший миру капитана Немо. 16. Полиэтиленовый собрат хозяйственной сумки. 17. Обратная сторона изнанки. 20. «Вот моя ..., вот мой дом родной. Вот качусь я в санках по горе крутой». 21. Месяц женского праздника. 23. «Вырастет из сына ..., если сын – свинок» (написано наоборот). 24. Любимая река М.Шолохова + марка каменного угля = «стук» в вышестоящие органы. 25. Декор по своей сути. 27. Божье наказание. 28. Лучистый нарушитель темного царства.

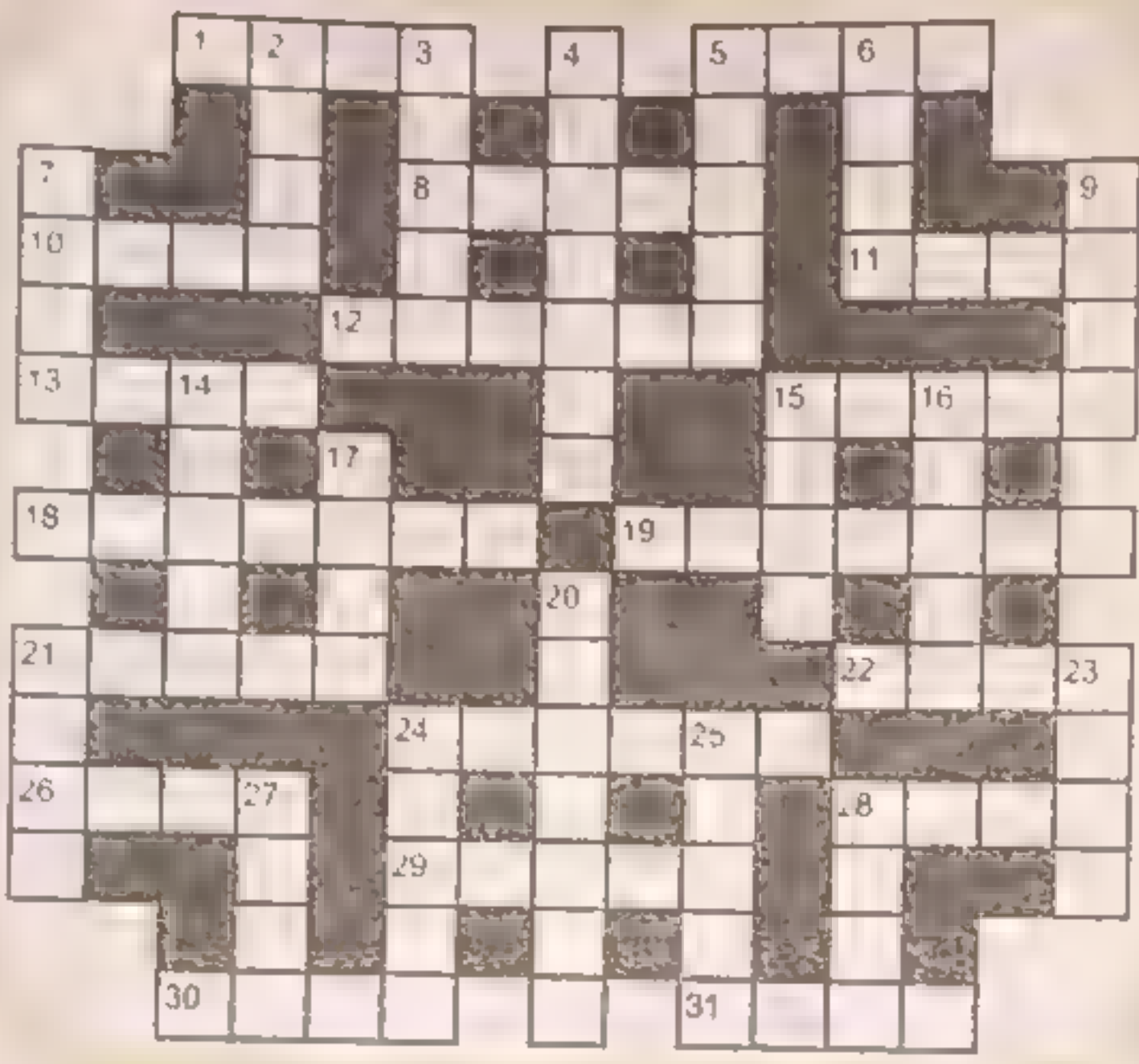
ОТВЕТЫ НА СМАКВОРД № 2, 2002

ЛЕЖА: 1. Вопрос. 4. Доступ. 10. Кафе. 11. Овин. 12. Санитар. 15. Пирог. 16. Жар. 17. Закон. 20. Звание. 21. «Момент». 25. Район. 26. Нос. 27. Батон. 31. Правило. 33. Курс. 34. Пани. 35. Шафран. 36. Солдат.

СТОЯ: 2. Сало. 3. Окрас. 5. Отказ. 6. Ужин. 7. Рецепт. 8. Климат. 9. Родина. 13. Подарок. 14. Кашевар. 18. Мир. 19. Ров. 22. Артист. 23. Подвал. 24. Мнение. 28. Крупн. 29. АКУЛА. 30. Мука. 32. Овал.

КЛЮЧЕВОЕ СЛОВО

присылайте до 25 марта по адресу: 125284 Москва, а/я 42, «Русский Сmaak», или сообщите по пейджеру/тел.: (095) 234-96-96, 913-35-15 для абонента 667-100.



ПОБЕДИТЕЛИ СМАКВОРДА за январь 2002 г.

В прошлом номере «Р.С.» мы назвали победителей нашей лотереи за декабрь 2001 г., а не за ноябрь, как ошибочно указано в газете. Сегодня представляем очередную пятерку счастливых обладателей замечательных призов – миксеров. Вот имена победителей:

ИНФОРМАЦИОННО-МЕДИЦИНСКАЯ СЛУЖБА «С.-И.» ПРЕДЛАГАЕТ

ПОТЕРЯННОЕ ПРИОБРЕТЕТЕ:

- протезирование полового члена (управляемые протезы фирмы AMS, США)
- восстановление девственности
- воссоздание полового члена после ампутации и при врожденном недоразвитии

СТАНЕМ КРАСИВЕЕ:

- хирургическое омоложение лица, шеи, век
- эстетические операции и пластика малых половых губ
- эстетические операции на ушных раковинах и носе
- уменьшение живота
 - увеличение и уменьшение молочных желез
 - ликвидация «галифе»

ИНТИМНЫЕ ПРОБЛЕМЫ:

- лечение раннего семяизвержения, нарушенной эрекции
- половой член: кардинальное увеличение размеров, исправление кривизны, извлечение инородных тел, протезирование при импотенции, обрезание крайней плоти, пластика уздечки
- стерилизация
- уменьшение входа и объема влагалища

ПОДУМАЕМ О ПОТОМСТВЕ:

- лечение всех форм мужского и женского бесплодия
- операции при крипторхизме, водянке яичка, варикоцеле, гипоспадии, синдроме скрытого полового члена и других пороках развития полового члена

Заявки по адресу: 125284 Москва, а/я 42, «С.-И.». Справки по тел. 796-92-88 с 9.00 до 23.00 без выходных.

Эксклюзивная методика! САМЫЙ БОЛЬШОЙ ОПЫТ В РОССИИ!

1. Удлинение полового члена:
 - хирургический метод – 2–2,5 см
 - датский экстендер – 2–2,5 см
 - операция + экстендер – 4–5 см
2. Утолщение полового члена:
 - увеличение окружности на 5–6 см

Тел. (095) 796-92-88

Прощай, импотенция!

- Протезирование полового члена американскими фаллопротезами (AMS – 600, 650, 700)

Тел. (095) 796-92-88

Увеличение груди лучшими протезами в мире!

- Протезы фирмы Mc Ghan (круглые, анатомической формы, каплевидные).

Тел. (095) 796-92-88

Подписчики на газеты и журналы ИД «С-инфо» обслуживаются вне очереди. Для них первичный консультативный прием проводится бесплатно. А также пятипроцентная скидка при хирургической операции. Для подписчиков на комплект «СПИД-инфо» + «Декамерон» + «Измюминка» + «SUPER» + «СПИД-инфо» – Здоровье» при хирургической операции – семипроцентная скидка. (Необходимо предъявить подписную квитанцию.)

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
"СРЕДНЕГО ПОНЕДЕЛЬНИКА"

КОПИЛКА САДОВОДА

№ 2
февраль
2001 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ К "СУББОТНЕЙ ГАЗЕТЕ"

**ЧИТАЙТЕ
В НОМЕРЕ:**

Синьор-
помидор

стр. 2

С думой
о лете

стр. 3

стр. 2

С думой
о лете

стр. 3

Холодные
"тропики"

стр. 4

Что-то
дыньки
захотелось!

стр. 5

Лунно-солнечный
посевной календарь
на 2001 год

стр. 6

Для потехи –
грызи орехи

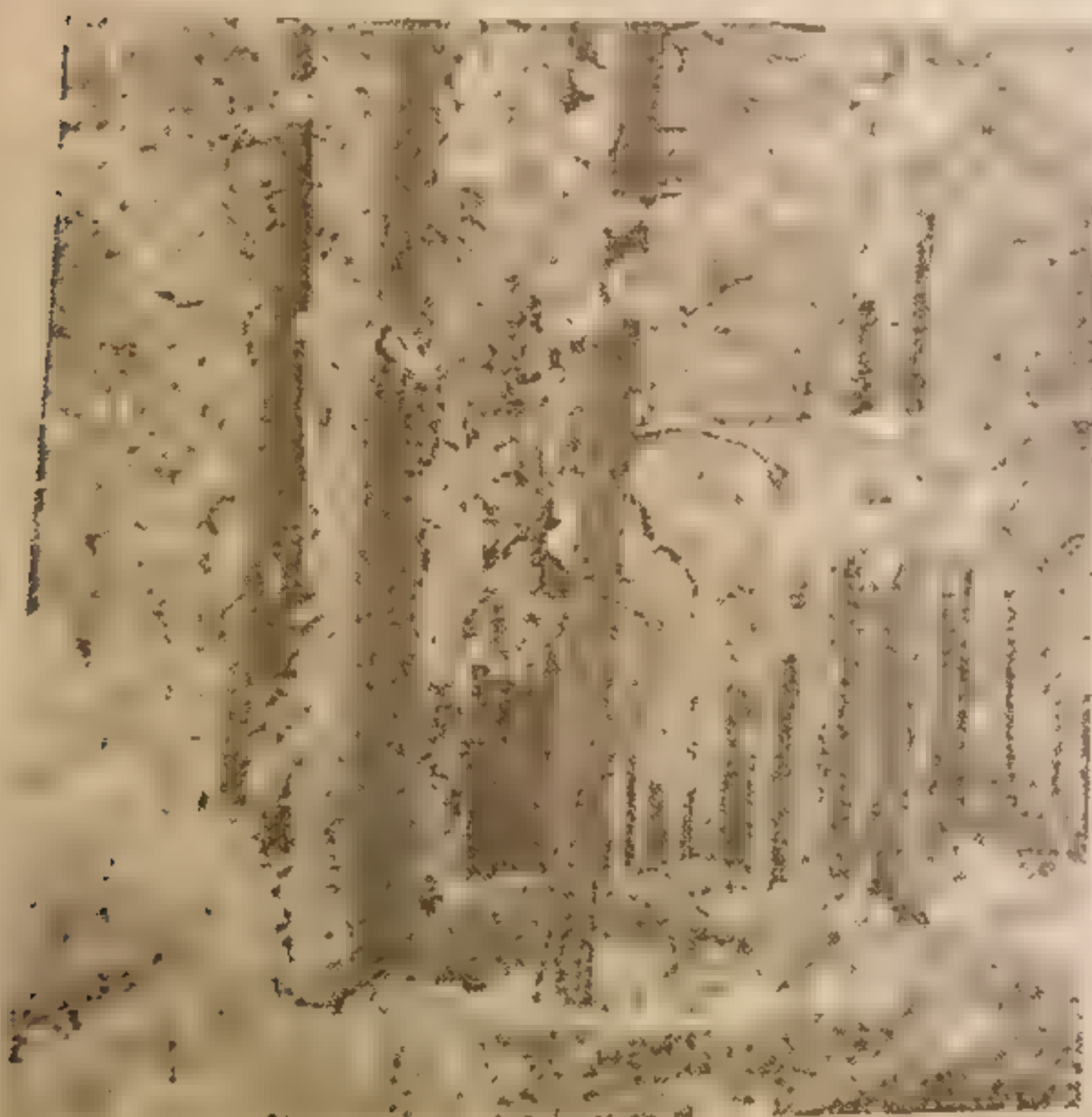
стр. 7

МЕСЯЦЕСЛОВ

ФЕВРАЛЬ

Слово февраль, или февруарий, пришло из Византии. Оно связано с обрядом очищения (латинское "февруарус" — очистительный).

Название "февраль" в старинных святцах встречается с половины XI века. Наши предки называли его снежень — по обилию пышных и снежных сугробов, февраль накапливает вторые за зиму снега, намораживает вторые льды; снегосей — снега сеет и сеет без конца и края; крутень — за бураны, вьюги, поземки да метели; а еще он предтеча весны, ее запевка — сечень. Сечень зиму "пересекает", другое понятие: именно в этот период получают самую хорошую древесину, так как в деревьях меньше всего сока.



В феврале морозы чередуются с потеплениями, поэтому-то февраль еще прозвали лютедь — лютый и бокогрей — скотина уже стала выходить из хлевов обогревать бока. Крепкие морозы в феврале обычно бывают только по ночам. А днем, в затишье начинает слегка пригревать солнце, а на солнышке оттаивают "бока" и у деревьев.

"Февраль и теплом приласкает, и морозом отдубасит". "Февраль-враль" — "Бокогреюшко-февраль, он теплом обычно враль". "Февральская ростепель ничего не

Помидоры или томаты — крупная ягода — родиной из Центральной и Южной Америки. В России они появились в 18 веке. Сначала в Крыму, а оттуда постепенно распространились в более северные части страны. Высока питательная ценность помидоров. Учеными выведено более 500 сортов и большое количество гибридов томатов.

Разнообразие их форм поражает воображение. Богата и цветовая палитра. Отличаются они и по качеству роста: детерминантные (низкорослые). Они не требуют подвязки и чаще всего не нуждаются в пасынковании. Отличаются они низким ростом, густым расположением листьев и соцветий. Их в основном выращивают в открытом грунте.

Индетерминантные — высокорослые помидоры. Они имеют неограниченный рост центрального стебля. Эти помидоры выращивают на кольях или шпалере и требуют очень большого ухода.

Помните:

Для томатов вредны как низкие, так и высокие температуры. При понижении температуры до 10°C в течение нескольких дней приостанавливается рост и прекращается образование плодов.

При температуре 32°C и выше, особенно в период цветения, пыльца быстро засыхает и опыление не происходит. Завязь не образуется, т. к. дневные температуры около 35°C нарушают синтез ликопина, вследствие чего плоды не краснеют, а приобретают желтовато-оранжевую окраску или вокруг черенка остается желто-зеленый ободок. Мякоть остается жесткой.

Помидоры (их корни) требовательны к влажности почвы, но воздух должен быть сухим. Чаще проветривайте теплицу.

Томаты отзывчивы на подкормки: в фазе роста нужен азот, а в фазе плодоношения — фосфор. Калий необходим на протяжении всей вегетации. Необходимо провести 3-4 подкормки корневых и 1-2 внекорневых за весь период.

Помидоры нельзя выращивать с огурцами.

Не высаживайте рассаду часто, получите лишь массу пустоцвета.

Не стоит выращивать ботву, поэтому регулярно и беспощадно убирайте пасынки, оставляя таким образом 1-2 стебля.

Используйте только сортовые семена, купленные в магазине.

Соблюдайте агротехнику выращивания и всегда будете с помидорами.

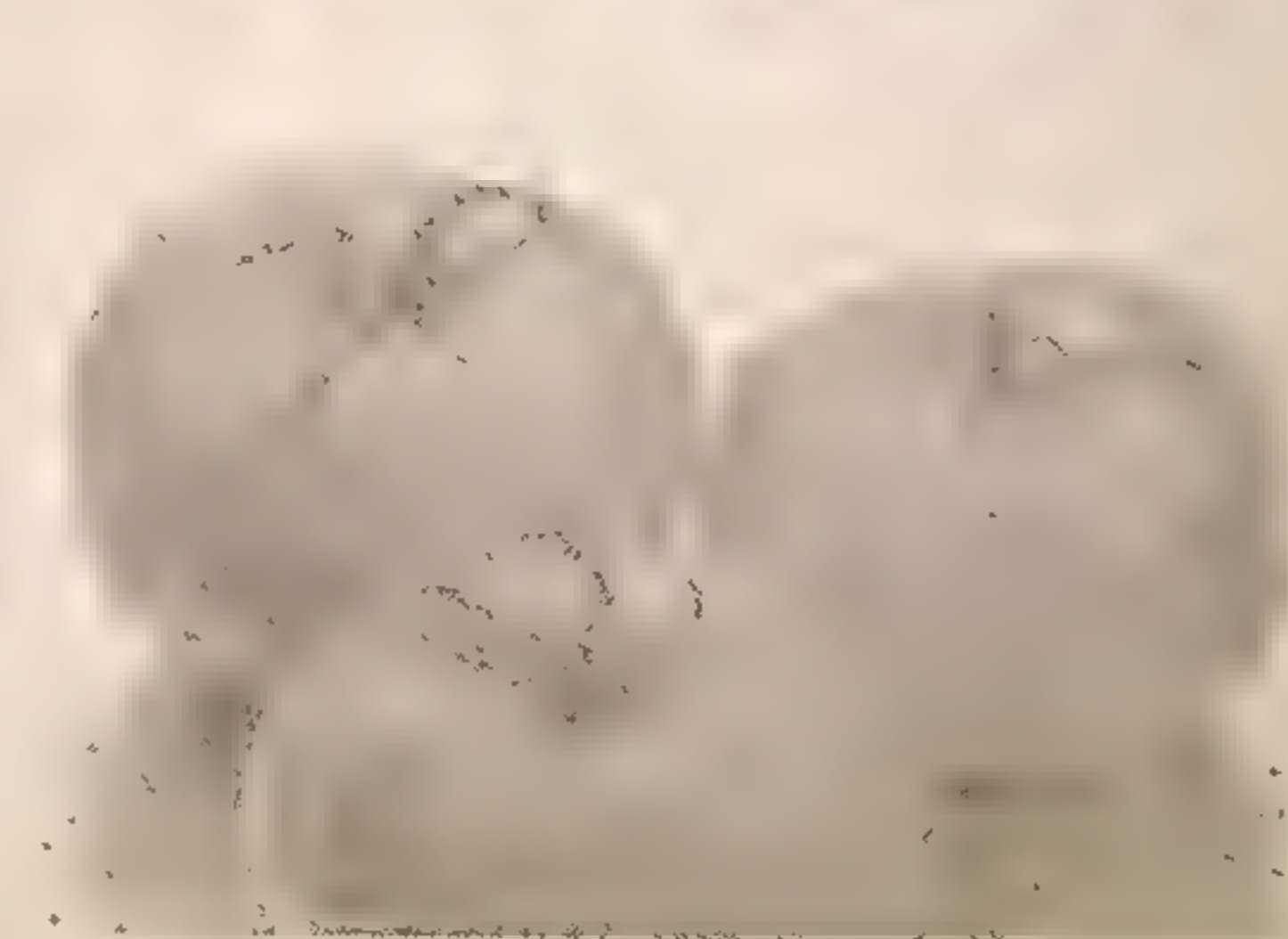
ПОДГОТОВКА СЕМЯН

готовой смесью, немного поливают (очень осторожно) для уплотнения, накрывают пленкой или стеклом и ставят в тепло (+22-24°C)

Примерно через 5-7 дней должны появиться всходы. Тогда укрытия снимают и температуру снижают до 18-20°C днем и 14-16°C — ночью. И, конечно, тут необходима подсветка, чтобы растения не вытягивались. Световой день хорошо продлить до 14-16 часов. Поливают умеренно.

Опытные огородники утверждают, что следующий полив после сева семян нужно производить лишь на 12-14 день. Такой способ способствует выходу только сильных семян.

СИНЬОР-ПОМИДОР



УХОД ЗА РАССАДОЙ

Пикировку (пересадку) рассады обычно производят после появления на растении третьего нормального листа. Но это тоже спорный вопрос. Некоторые опытные огородники пересаживают растения после образования двух листочков, при этом отщипывают кончик корня (для образования лучшей корневой системы). Помещают эти нежные маленькие ростки до половины в землю. И вот тут хорошо бы их пролить смесью воды с препаратом "Эпин" (препарат роста), который поможет растению справиться с пересадочным стрессом. После пересадки температуру поддерживают 20-22°C днем и 16-18°C ночью. После укоренения рассады (через 5-7 дней) температуру снижают на 2-3°C.

Поливают рассаду 1-2 раза в неделю очень осторожно, не попадая на листья. За

открытый грунт растения сажают в наклонном положении в лунки 40x40 или 50x50 на глубину 12-14 см.

Высаживают рассаду в грунт по окончании заморозков. В нашем регионе где-то с 4 по 12 июня. Лучшее время посадки — вторая половина дня, т. к. растение в это время меньше страдает от жары и ветра.

Приемы, способствующие быстрейшему созреванию плодов томатов.

- поворачивание плодов к солнцу. Прием эффективен для низкорослых сортов. Главное, чтобы плоды не лежали на земле и на них падало солнце;

- сквозной продольный разрез стебля. Его делают на высоте 12 см от земли. В разрез вставляется щепка, чтобы раздвинуть стенки стебля. Этот метод ускоряет покраснение плодов;

- надрывание корней, чтобы ограничить питание куста и ускорить созревание томатов. Но эту операцию нельзя делать преждевременно.

УХОД ЗА ПОМИДОРАМИ НА ГРЯДКАХ

- Через 10 дней после высадки их на грядки, нужно опрыскивать их против вируса обезжиренным молоком с водой в пропорции 1:10 (1 л раствора на 1 кв. м).

- Первую подкормку дают через 3 недели (на 10 л воды 0,5 л коровяка + 1 ст. л. нитрофоски), расходуя на одно растение 0,5 л раствора).

- В начале распускания второй кисти проводят вторую подкормку (на 10 л воды 0,5 банки разведенного куриного помета + 1 ч. л. гранулированного суперфосфата + 1 ч. л. сульфата калия или хлористого калия), расходуя на 1 растение по 1 л раствора).

- Третью подкормку делают в период распускания третьей кисти (на 10 л воды развести 1,5 л коровяка), расходуя по 5 л на 1 кв. м).

- Четвертую подкормку можно делать через 12 дней после 3-й (на 10 л воды 1 ст. л. нитрофоски), расходуя 10 л раствора на 1 кв. м.

Помните:

- В пасмурную погоду следует увеличить дозу сульфата калия до 1 ст. л. на 10 л воды.

- В солнечную сухую погоду — увеличить дозу мочевины до 1 ст. л. на 10 л воды.

- Если листья скручиваются, стебель утолщается, срочно нужно подкормить суперфосфатом (2 ст. л. на 10 л воды), расходуя по 5 литров на 1 кв. м.

- Отстающее в росте растение обрызгивают раствором (на 10 л воды 1 ст. л. мочевины), расходуя 5 литров на 20 растений. По-

В феврале морозы чередуются с потеплениями, поэтому-то февраль еще прозвали люте́нь — лютый и бокогрей — скотина уже стала выходить из хлевов обогревать бока. Крепкие морозы в феврале обычно бывают только по ночам. А днем, в затишье начинает слегка пригревать солнце, а на солнышке оттаивают "бока" и у деревьев.

"Февраль и теплом приласкает, и морозом отдубасит". "Февраль-враль" — "Бокогрейшко-февраль, он теплом обычно враль". "Февральская ростепель ничего не стоит". Еще на Руси называли февраль межень — между зимой и весной, свечением — дни стали светлее. В русских летописях его называли свадебным — от зимних свадеб, совершаемых ото дня Богоявления до Масленицы. Февраль — последний месяц зимы, он "Солнце на лето поворотит и три часа дня прибавит".

Февраль — это время буйных метелей. "У февраля два друга — метель да вьюга", "Вьюги да метели под февраль налетели", "Коль морозом не возьмет, все дороги заметет".

Февраль — самый короткий из всех месяцев 28-29 дней, почти повсеместно считается и самым тяжелым, особенно в високосные годы. В старину полагали, что в феврале особенно несчастны пятницы; говорили, что в эти дни мужчинам нельзя работать, а женщинам — пряхсть.

По календарю сбора лекарственных растений, в феврале заготавливают наросты березового гриба (чагу) и почки сосны.

Если февраль будет дождливый, то такими же можно ожидать весну и лето, а если погодливый, то предвещает засуху.

Февраль холодный сухой — август жаркий.

В феврале много инея на деревьях — будет много меда.

Снег прилипает к деревьям — тепло будет.

Луна ночью будто покраснела — жди завтра ветра, тепла и снега.

Если кошка встает на задние лапы и начинает скрести когтями стены — будет вьюга.

подкормки корневых и 1-2 внекорневых за весь период.

Помидоры нельзя выращивать с огурцами.

Не высаживайте рассаду часто, получите лишь массу пустоцвета.

Не стоит выращивать ботву, поэтому регулярно и беспощадно убирайте пасынки, оставляя таким образом 1-2 стебля.

Используйте только сортовые семена, купленные в магазине.

Соблюдайте агротехнику выращивания и всегда будете с помидорами.

ПОДГОТОВКА СЕМЯН К ПОСЕВУ

Ее проводят за 2-3 дня. Начинают ее с обеззараживания семян от грибковых и вирусных болезней. И тут применяют множество способов. Вот некоторые из них.

В тканевых или марлевых мешочках семена опускают в раствор марганцовки темно-вишневого цвета и держат там в течение 15-20 мин. После обеззараживания семена промывают в чистой воде, подсушивают и высаживают.

Многие огородники, кроме обеззараживания, применяют различные подкормки витаминами, микроэлементами, ростовыми веществами. Например, выдерживают семена в течение 12 часов в зольном растворе или в растворе микроэлементов.

Настой золы готовится так: 1 ст. л. золы заливают 0,5 л горячей воды, настаивают сутки и процеживают.

После такой обработки семена в той же влажной тряпочке кладут на блюдце и держат 1-2 суток в холодильнике при температуре 1-2°С, с целью закаливания семян.

ПОСЕВ СЕМЯН

Состав грунта может быть разным, но обязательно питательным, например:

- на две части дерновой земли по одной части перегноя и перепревших опилок и 0,5 части речного песка;

- или смешать поровну торф и дерновую землю, добавив ложку древесной золы, по 1 чайной ложке суперфосфата и сульфата калия на 1 ведро землесмеси;

- можно смешать "микрочаппик", одну часть торфяного брикета и одну часть дерновой земли.

Землю перед посевом полить теплым раствором марганцовокислого калия. Насыпанную в посевные ящики землесмесь выравнивают, слегка уплотняют, особенно вдоль стенок, чтобы во время полива вода не стекала и не смывала семена в кучу. Делают бороздки глубиной 1,5-2 см, шириной между ними 5 см.

Семена сеют на дно бороздок на расстоянии между ними 1,5-2 см. Затем засыпают

родники пересаживают растения после образования двух листочков, при этом отщипывают кончик корня (для образования лучшей корневой системы). Помещают эти нежные маленькие ростки до половины в землю. И вот тут хорошо бы их пролить смесью воды с препаратом "Эпин" (препарат роста), который поможет растению справиться с пересадочным стрессом. После пересадки температуру поддерживают 20-22°С днем и 16-18°С ночью. После укоренения рассады (через 5-7 дней) температуру снижают на 2-3°С.

Поливают рассаду 1-2 раза в неделю очень осторожно, не попадая на листья. За время выращивания рассады рекомендуем 2-3 раза опрыскать ее обратом или обезжиренным молоком, разведенным водой в соотношении 1:10. Эти обработки предупреждают появление на растениях вируса табачной мозаики.

Перед высадкой в грунт растение хорошо бы обработать хлорокисью меди или медным купоросом как профилактическим средством от фитофтороза и пятнистости листьев.

Через 10-12 дней после пикировки дается первая подкормка рассады раствором кристаллина или нитроаммофоски (20 г на 10 л воды). За время выращивания рассады рекомендуется сделать 3-4 подкормки, чередуя органические и минеральные удобрения.

Помните:

Коровяк разводят 1:10.

Птичий помет 1:20.

Минеральные удобрения вносят по 1 ст. ложке или спичечному коробку на 10 л воды.

Норма полива — 1 стакан на горшочек, интервал 10-12 дней.

Все подкормки производят только после полива водой.

Зная период выращивания рассады, нетрудно сделать расчет, когда начинать посев, чтобы получить томаты к сроку. Срок выращивания ранних помидоров 45-50 дней, поздних — 65-70 дней от момента всхода семян.

ПОСАДКА РАССАДЫ В ГРУНТ

За несколько часов до высадки в грунт рассаду поливают, чтобы при высадке не оголить корневую систему.

Перед посадкой срезают 2-3 нижних листа. Эта процедура улучшит аэрацию и освещенность в прикорневой системе. Посадка производится вертикально без заглубления. Иначе питательные вещества пойдут на образование дополнительных корней и цветки на первой цветочной кисти опадут. Этот прием применяется только в закрытом грунте при выращивании ранних сортов. В

рез 12 дней после 3-й (на 10 л воды 1 ст. л. нитрофоски), расходуя 10 л раствора на 1 кв. м.

Помните:

- В пасмурную погоду следует увеличить дозу сульфата калия до 1 ст. л. на 10 л воды.

- В солнечную сухую погоду — увеличить дозу мочевины до 1 ст. л. на 10 л воды.

- Если листья скручиваются, стебель утолщается, срочно нужно подкормить суперфосфатом (2 ст. л. на 10 л воды), расходуя по 5 литров на 1 кв. м.

- Отстающее в росте растение обрызгивают раствором (на 10 л воды 1 ст. л. мочевины), расходуя 5 литров на 20 растений. Повторять через каждые 12 дней.

- Полив обильный: в солнечную погоду через 3-4 дня, в пасмурную — через 5-6 дней из расчета 10-12 литров на 1 кв. м.

- При осыпании цветков (причина в недостатке влаги или понижении температуры) нужно срочно обрызгать раствором борной кислоты (на 10 л воды 1 ч. л.).

БОРЬБА С БОЛЕЗНЯМИ И ВРЕДИТЕЛЯМИ

Фитофтора (устойчивые гибриды и сорта Верлиока, Карлсон, Русич, Корнет и др.).

Меры борьбы. После посадки на постоянное место через 20 дней вечером обработать раствором марганцовки (на 10 л воды — 1,5 г), полностью смачивая листья. Через 12 дней второй раз (на 10 л воды 1 ст. л. хлорокиси меди + 1 ч. л. жидкого мыла).

Третий раз — при зацветании 3-й кисти раствором марганца и настоя чеснока (на 10 л воды при температуре 25°С (1 стакан толченого чеснока + 1 г марганца).

Мозаика (вирусное заболевание) — желто-зеленые пятна на листьях. Необходимо протравливать семена в 1% растворе марганца в течение 25-30 минут. Для посева лучше брать семена 2-3-годовой давности. Во избежание этой болезни сорта лучше брать для открытого грунта, сеять их лучше прямо в горшочки, не пикировать, а выросшую рассаду опрыскивать смесью молока с марганцем (1 л молока + 1 г марганца). Опрыскивать рано утром.



С ДУМОЙ О ЛЕТЕ

Быстро бегут холодные короткие деньки. Но и зимой мысль ого родника, уст-ремлена к дням просторным, летним, когда урожай поспевает. Об урожае и думы все.

А как задумался человек, его обступили проблемы. Где достать пленку, удобрения, инвентарь? Чего не хватает на огороде из редких растений и чем обзавестись в первую очередь? Редких растений - уйма, и мы начнем нашу беседу с нута, который в народе зовут пузырником и пупатым горохом.

Нут - скороспелое, очень засухоустойчивое бобовое растение высотой до 65 см. Плоды у него - бобы, они формируются овальные, длина створок до 3,5 см. Раскроешь боб, а там два семени. Листья, как и створки бобов, покрыты волосками. Съедобны у нута лишь семена. Размером они покрупнее горошин, округлые, с носиком. В зеленых зернах меньше белка и углеводов, зато они богаче витаминами.

Интересно, что семена нута даже при длительном хранении не поражаются вредителями. Это мне подсказывает мой опыт. Не поражается нут и болезнями, если его не заливать при поливах.

Сеют нут в те же сроки, что и горох. Междурядья оставляют 50 см, глубина заделки 6 см. Если нут сеют на новом месте, то желательно разбросать немного почвы, где раньше возделывали эту культуру: для лучшего содружества азотфиксирующих бактерий и корневой системы. Можно применять нут как уплотнитель в посевах кукурузы и картофеля. Урожайность нута (семян) 400 г с 1 кв. м. Можно получать и больше.

А вот еще об одной редкой культуре - **фенхеле**, ближайшем родственнике укропа. Впрочем, по вкусу фенхель напоминает не укроп, а анис. Витаминозен, полезен этот овощ, в пищу берут не только листья, но и черешки. Разводят фенхель на плодородных почвах, на бедных требует удобрений. На 1 кв. м грядки под

фенхель кладут ведро навозного перегноя, 2-литровую банку старых древесных опилок, 2 столовые ложки нитрофоски и пол-литровую банку гашеной извести. Непогодородная почва, считай, облагорожена.

Семена фенхеля высевают в конце апреля. Заделка неглубокая - 2 см. Засеянную грядку до середины мая держат под пленкой. Затем грядку открывают, всходы прореживают, оставшиеся растения окучивают. Окученный фенхель дает мясистые черешки, ради которых его и разводят. Ширина черешков бывает до 10 см. Срезают фенхель



у самой земли и делают это осенью. Летом же срезают лишь верхушки, используют, как зелень укропа. Мясистые же черешки пойдут на осенние салаты, прекрасны они и в супах. Ну а на зиму фенхель сушат и сыпают в банку. Семена фенхеля придают соленьям пикантный привкус. Эти семена не без основания считаются лечебными: кладут в кипящее молоко и пьют его затем мелкими глотками от кашля. Даже застарелый кашель проходит.

Мангольд - шпинатная свекла. Выращивают ради широких листьев и толстых черешков. В первый год мангольд образует розетку крупных листьев и разветвленный слабоутолщенный корень. На другой год это овощное растение выгоняет увесистые стебли - цветоносы.

Листья мангольда используют как обычный салат или шпинат, а черешки заменяют спаржу и катран. Листья идут в пищу свежими, а черешки только в отваренном виде. Корни мангольда грубые и несъедобные.

Как развести мангольд? Сначала, конечно, сев. Причем сеют предварительно замоченными семенами. Бывает это в середине апреля. Кто примется за сев раньше, тому замачивать семена не надо. В гнездо на глубину не выше 2 см высевают по 3 семени. Схема посева 40x40 см. После появления первых листочков проводят прореживание, оставляя в гнезде по одному самому крупному проростку. Потом полив, подкормка. В июле можно начинать сев заново.

Следующая забота, связанная с мангольдом, - перезимовка. Укроешь посев - ранней весной получишь к столу зелень. Пуд зелени с 3 кв. м. Излишек листьев можно пустить в корм животным, скажем, козам.

Для зимнего потребления мангольд сеют в июле-августе. Перед заморозками растения выкапывают с корнями, удаляют подвявшие внешние листья розетки, затем прикапывают мангольд во влажный песок в подвале. При доращивании получите зимой особенно нежные листья. Они бывают вкуснее, чем с грядки.

Чтобы получить семена мангольда, нужны маточные растения. С этих растений летом не срывают листья, дабы не истощать корневища. В конце сентября корневища выкапывают, листья обрезают на конус. Маточники хранят в погребе. А как весна - в грунт их, заглубляя по шейку. Конечно, семенники мангольда не должны быть рядом с семенниками свеклы столовой, сахарной или кормовой. Иначе не избежать переопыления. Мангольд неприхотлив, наряден, на грядках совсем нелишний.

НАРОДНЫЕ
КАЛЕНДАРЬ
САДОВОДА
ОГОРОДНИКА

СТАРИННЫЕ НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ. ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ И СОВЕТЫ

Февраль - перелом зимы. Февраль - месяц лютый, спрашивают: "Как обутый?" Если ясно на Макария (1), то ранняя весна.

В полдень солнце на Ефимия (2) - к ранней весне; метель, то будет мети до начала марта.

Какова "Аксинья" (6) - такова и весна.

Ветер на "Ефрема" (10) - к сырому году.

Звездное небо на "Трофима" (14) - к поздней весне.

СОВЕТЫ:

- начинают обрезку плодовых деревьев, если температура не ниже - 4 °С, чистят и ухаживают за стволами деревьев;

- утаптывают снег вокруг приствольных кругов;

- в теплые погожие дни можно произвестить побелку стволов, чтобы спасти кору деревьев от ожогов. Именно в эти дни хорошо бы пролить кусты смородины и крыжовника горячей (от почковой моли). Позднее (в марте-апреле) опрыскать их химикатами или настоями трав;

- 7-10 февраля проводят выгонку тюльпанов; если вы хотите иметь цветы к 8 Марта;

- высевают семена сельдерея на рассаду;

- делают ревизию имеющихся семян с учетом срока их хранения;

- высевают семена гигантских сортов томатов.

КОНСУЛЬТИРУЕТ
ТОРИСТ

Марина Алешина, Самара: "Я собираюсь выйти из числа членов-пайщиков нашего садоводческого товарищества."

СЛУХИ О БЕСПРЕДЕЛЕ СИЛЬНО ПРЕУВЕЛИЧЕНЫ

Валентина Лосева, Подольск: "Сосед собрался строить дом в двух метрах от моего забора с северной стороны. По плану развития товарищества его дом должен стоять"

ЕСЛИ УЧАСТОК БЕСХОЗНЫЙ ...

Светлана Владимирова, Истра: "У моего участка 5 лет участок считается бесхозным."

...эсен этот овощ, в пищу берут не только листья, но и черешки. Разводят фенхель на плодородных почвах, на бедных требуют удобрений. На 1 кв. м грядки под

...мена фенхеля придают соленьям пикантный привкус. Эти семена не без основания считаются лечебными: кладут в кипящее молоко и пьют его затем мелкими глотками от кашля. Даже застарелый кашель проходит.

...гребе. А как весна - в грунт их, заглублять по шейку. Конечно, семенники мангольда не должны быть рядом с семенниками свеклы столовой, сахарной или кормовой. Иначе не избежать переопыления. Мангольд неприхотлив, наряден, на грядках совсем нелишний.

...тюльпанов, ... цветы к 8 Марта;
- высевают семена сельдерея на рассаду;
- делают ревизию имеющихся семян с учетом срока их хранения;
- высевают семена гигантских сортов томатов.

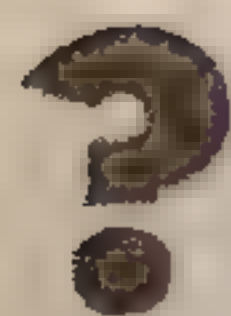


КОНСУЛЬТИРУЕТ ПЛАТЕЖОМ ЮРИСТ КРАСЕН

Марина Алешина, Самара: "Я собираюсь выйти из числа членов-пайщиков нашего садоводческого товарищества. Слышала, что при выходе из товарищества мне должны вернуть взносы. Подскажите, какие взносы подлежат возврату пайщику?"

Согласно действующему законодательству, выбывающему члену товарищества возмещают следующие целевые взносы: за возведение на территории товарищества хозяйственных строений и сооружений общего пользования (из этой суммы вычитаются затраты на износ и ремонт этих строений и сооружений); за строительство дорог, ограждение территории товарищества; за работы по водо- и теплоснабжению, проведению линий электропередачи, телефонных линий, газопроводов и за проведение других мероприятий по освоению территории товарищества. При этом надо учитывать, что не подлежат возврату вступительные платежи за содержание рабочих и служащих, нанятых товариществом, за ремонт общественных построек, за пользование водой, газом, электроэнергией. Более точно узнать о возмещении расходов можно из устава вашего товарищества, обычно это очень подробно там прописано.

ТЕБЕ ПОЛОВИНА И МНЕ ПОЛОВИНА



Сергей Володин, Нижний Новгород: "Мне на праве собственности принадлежит дачный участок в садоводческом товариществе. Собираюсь расторгнуть брак со своей супругой. Хотелось бы узнать, имеет ли она какое-либо право на этот участок?"

Для ответа на ваш вопрос очень важно знать, был ли в вашей собственности участок на момент регистрации брака. Если участок получен в собственность после регистрации брака, то он является совместной собственностью супругов, несмотря на то, что собственником в свидетельстве записаны вы. Об этом говорится в ч. 1 ст. 34 Семейного кодекса РФ. Если же участок был получен до регистрации брака, то владелец вы. Но если ваша супруга докажет, что она внесла существенный вклад в улучшение дачного имущества, например, пристроила веранду, то тогда участок может быть признан судом совместной собственностью.

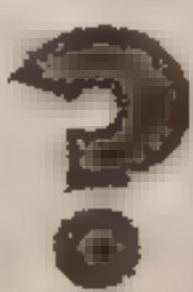
СЛУХИ О БЕСПРЕДЕЛЕ СИЛЬНО ПРЕУВЕЛИЧЕНЫ



Валентина Лосева, Подольск: "Сосед собрался строить дом в двух метрах от моего забора с северной стороны. По плану развития товарищества его дом должен стоять с противоположной стороны. Я ходила советоваться с председателем товарищества, но он мне ответил, что сейчас можно все, потому как земля находится в частной собственности. Я думаю, что он не прав..."

Если на словах не удастся договориться с соседом, то надо применять закон. В ч. 2 ст. 36 Конституции РФ говорится, что "владение, пользование и распоряжение землей и другими природными ресурсами осуществляются их собственниками свободно, если это не наносит ущерба окружающей среде и не нарушает прав и законных интересов иных лиц". Сосед нарушает ваши законные права и интересы, и если он не откажется от планов построить дом без учета генерального плана развития товарищества, то вы имеете полное право на подачу иска в защиту нарушенного права. Председатель правления действительно не прав, так как в каждом товариществе, зарегистрированном в соответствии с Законом РФ № 66-ФЗ "О садоводческих, огороднических и дачных объединениях граждан", должен иметься план застройки, который следует неукоснительно соблюдать. В случае его нарушения постройка подлежит сносу.

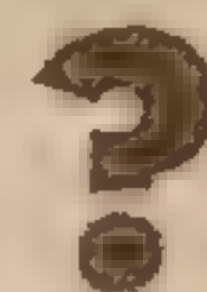
КТО НЕ УСПЕЛ, ТОТ ОПОЗДАЛ НАВСЕГДА



Валентина Шахова, Москва: "Мне и брату были завещаны родителями дом и земельный участок. После смерти брата его жена оформила свидетельство о праве на наследство только через шесть лет. Можно ли его считать недействительным?"

Согласно ст. 546 ГК 1964 г. действия по принятию наследства должны быть совершены в течение 6 месяцев. Однако само свидетельство может быть получено и по истечении этого срока. Другими словами, если жена вашего брата обратилась с заявлением о вступлении в наследство в течение 6 месяцев, то само свидетельство она могла оформить в любое время, как только ей это понадобилось. Но если такого заявления в течение 6 месяцев не было подано в нотариальную контору, то нотариус должен был отказать в оформлении свидетельства о праве на наследство. В этом случае право жены вашего брата на его имущество разрешается в судебном порядке.

ЕСЛИ УЧАСТОК БЕСХОЗНЫЙ ...



Светлана Владимировна, Истра: "Уже в течение 5 лет участок соседский является бесхозным. Конечно, хозяин у него есть, но он появлялся на нем всего два или три раза. Участок весь зарос травой и доставляет много проблем мне и соседям, так как семена сорняков летят на наши участки. Мы обращались в правление с просьбой - хотя бы решить нам скосить траву до ее цветения, но нам было отказано, так как это частная собственность. Правильно ли нам отказало правление?"

Неправильно, меры борьбы с такими нерадивыми хозяевами должны быть предусмотрены в уставе товарищества. Систематическое невыполнение мероприятий по охране окружающей среды, правил агротехники, нарушение садоводом своих обязанностей - это проступки, за которые могут и исключить из товарищества. Так что если в уставе такие меры предусмотрены, правление обязано их принять. Если нарушитель не отреагирует на них должным образом, правление вправе обратиться в райкомзем с просьбой применить к нарушителю санкции, записанные в ст. 99 Кодекса РСФСР об административных правонарушениях. Данная статья предусматривает ответственность за неприятие землепользователями (дачниками в том числе) мер по борьбе с сорняками. Сначала нарушителю выносится предупреждение. А если в течение года ничего не изменится, его оштрафуют.

Александр ВОРОНА,
юрист



КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

ХОЛОДНЫЕ "ТРОПИКИ"



Вечнозеленое кофейное дерево, ананасы, некоторые другие представители флоры тропиков не только хорошо растут в домашних условиях, но и регулярно цветут и дают урожай. Поделюсь с читателями своим опытом семенного размножения и выращивания тропических и субтропических растений в комнате.

Начать разговор было бы правильно со структуры и состава почвы. Ведь это - среда, в которой с первого момента жизни должен развиваться молодой росток. Я готовлю почву из 2 частей верхового торфа, 2 частей листового перегноя и 0,5 части речного песка. Верховой торф должен быть хорошо выветрившимся. Свежесобранный торф использовать не рекомендуется, поэтому в течение 2-3 лет его выдерживаю. Перед смешиванием с другими компонентами торф просеиваю. Можно сказать, что торф - важнейший компонент почвенной смеси, но у него есть отрицательное свойство: при длительных поливах без дополнительного рыхления он покрывается плотной коркой, мешающей доступу кислорода.

Листовую землю - она достаточно питательна (молочному проростку "корма" хватит на 2-3 первых месяца) - готовлю так. Осенью собираю в кучи опавшие листья. Прележав в таком состоянии два года, они превращаются в земляную массу. Чтобы почва была рыхлой и слишком плотный субстрат не препятствовал прорастанию семян, добавляю в нее песок, лучше всего речной или серый озерный. Тем более что на таком песке остаются илистые частицы, которыми наполнены природные водоемы. Это тоже положительно скажется на развитии растения.

После того, как три основных компонента почвенной смеси готовы, их тщательно перемешиваю.

Важно почву продезинфицировать. Это можно сде-

в грунт. Горячий способ помогает стратифицировать и семена с твердой оболочкой.

Были случаи, когда на прорастании и состоянии сеянцев благотворно сказывалось подсушивание семян (так у меня, например, произошло с зернами кофейного дерева). Перед высевом семена их протравливаю, на 3-5 ч замачивая в растворе перманганата калия темного-розового цвета. Это не только ускоряет прорастание, но и полностью дезинфицирует оболочки семян, в которых из-за неровной поверхности могут скопиться болезнетворные бактерии и мелкие насекомые.

Глубину посева семян я определяю с учетом их размера и состава почвы, предложенного выше.

Семена, размеры которых не превышают 0,5 мм и имеют в общей массе пылевидное строение, при посеве не заглубляю, а аккуратно рассыпаю на поверхности земли и прижимаю пленкой, немного вдавливая их в грунт. Увлажняю посевы из пульверизатора.

С более крупными семенами поступаю иначе. Они редко имеют абсолютно круглую форму, поэтому укладываю их в лунку для посадки горизонтально. К примеру, как расположить зерна кофейного дерева в почве? У некоторых из них трудно понять, с какой стороны появится корень, а с какой - росток. Поэтому укладываю их в землю плоской стороной вниз. Такое положение (рис. 1) исключает возможность ошибки.

Так же поступаю с семенами (косточками) авокадо. Вначале их раскладываю на подготовленном к посадке субстрате или на сфагновом мхе, постоянно их увлажняю. Через 1-1,5 месяца у семян прорастает с одной стороны корень, с другой - росток. Теперь становится ясно, как их сажать (рис. 2).

Косточки манго индийского сажаю на ребро так, чтобы место соприкосновения плода с веткой "смотрело" вниз. Если косточку манго перевернуть (рис. 3), то она будет долго прорастать и не исключена возможность гибели проростка. Можно сравнить с проращиванием фасоли. При прорастании она выбрасывает на поверхность обе

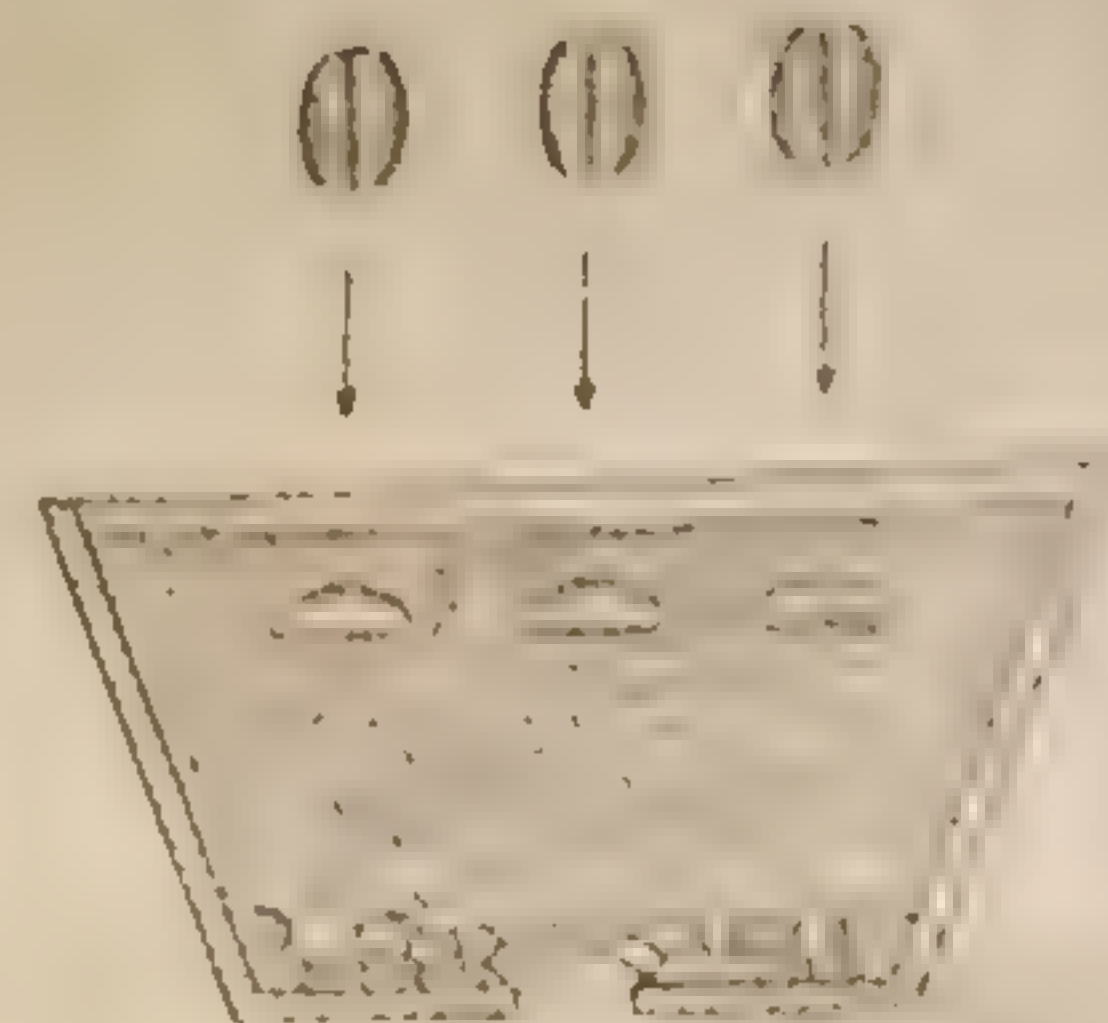


Рис. 1. Расположение зерен кофейного дерева при проращивании

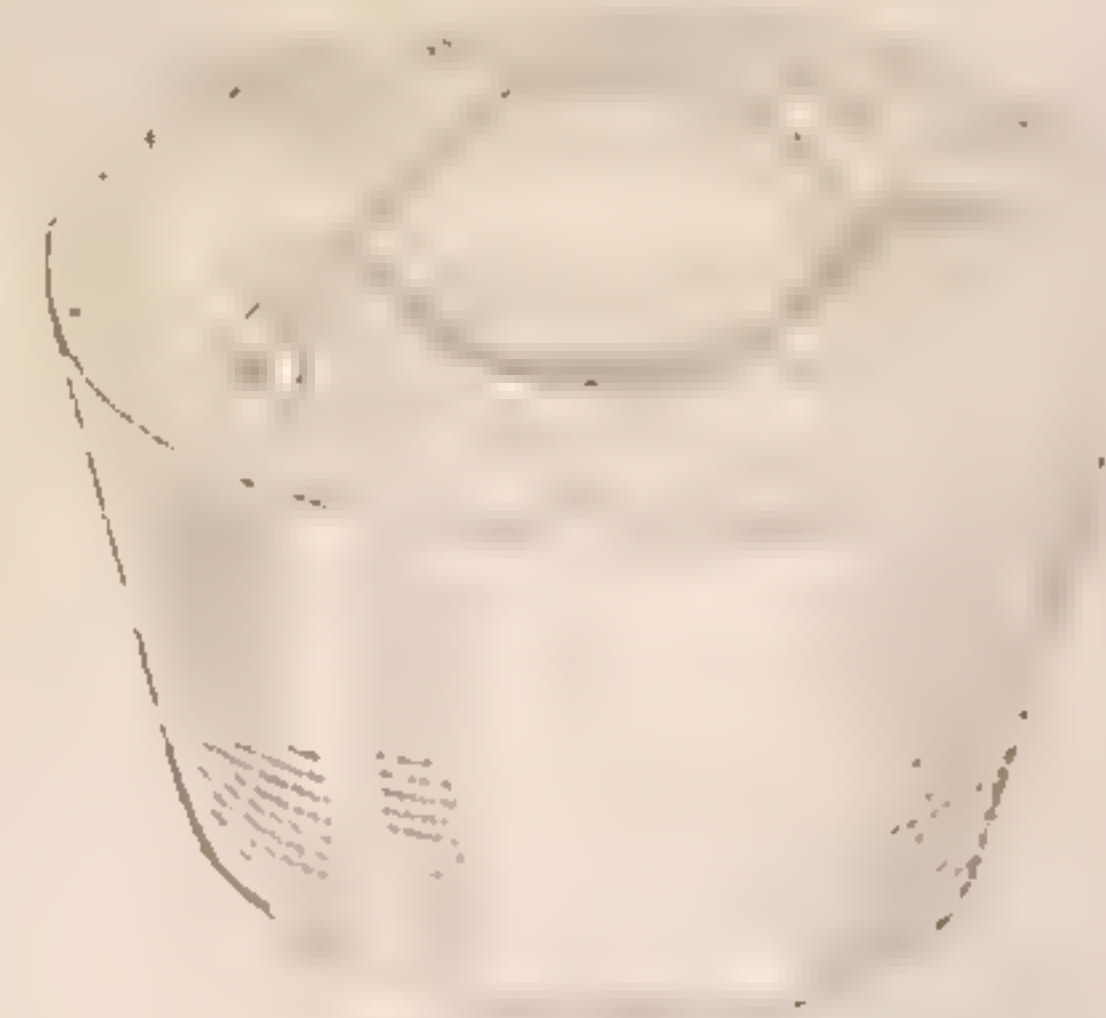


Рис. 2. Предварительное проращивание семян авокадо

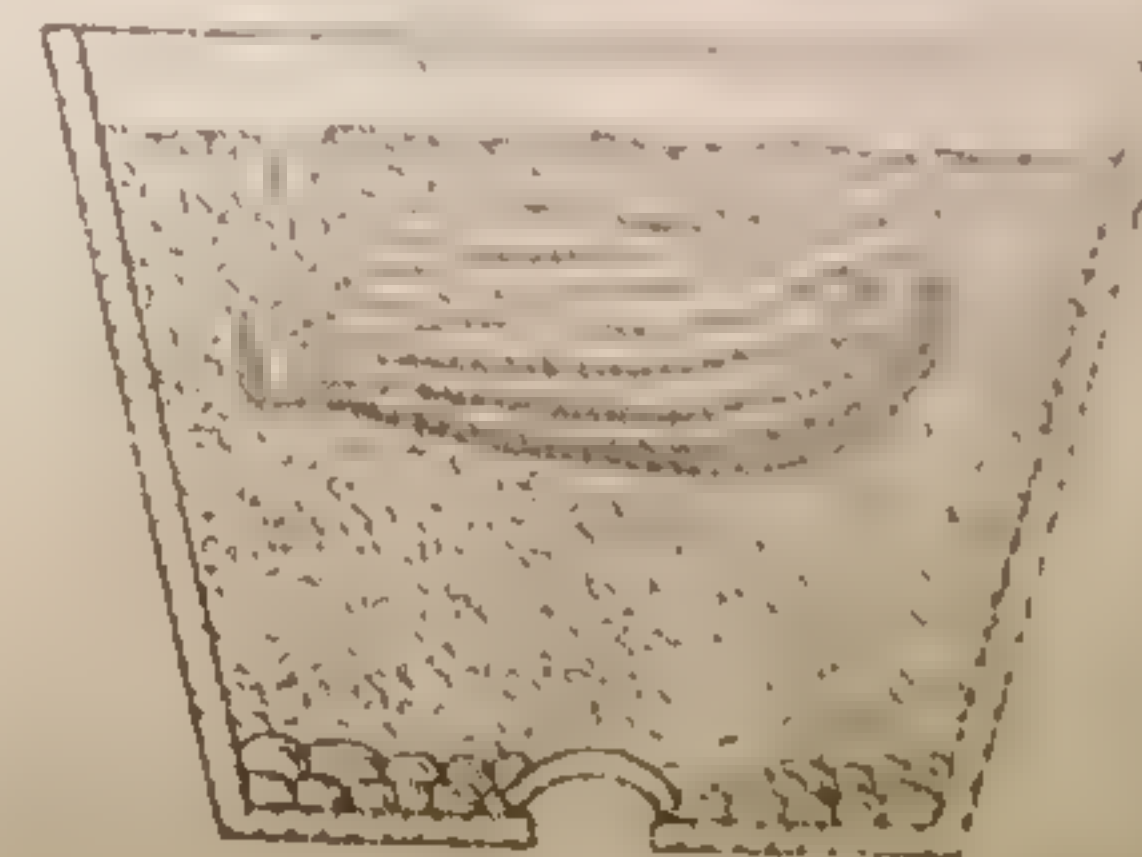


Рис. 3. Расположение семени манго

просочится, засыпаю лунку тем же субстратом. В этом месте почву слегка уплотняю. Следующий полив - через 3-4 дня.

Температурный режим. Посевы прикрываю стеклом или полиэтиленовой пленкой. Для нормального прорастания семян тропических культур нужна температура почвы плюс 25-30°. Поэтому самое удачное время для проращивания семян тропических культур - лето, когда солнце хорошо прогревает подоконник и температура не падает ниже 28-30°. Для культур субтропических - хурмы, цитрусовых и пр. температура почвы для проращивания должна быть чуть ниже - 18-22°.

А как быть, если семена получены зимой и хранить их больше нельзя, иначе они потеряют всхожесть? В таких случаях я использую домашнюю мини-тепличку (рис. 4) - металлическая коробка (корпус), на дне которой установлены шесть ламп накаливания, по 25 ватт каждая. Сверху в корпус вставлен поддон из нержавеющей стали. Закреплен он так, что расстояние от его дна до ламп приблизительно 1,5-3 см. В поддон вставлена коробка с крышкой на петлях, выполненная из оргстекла. Над тепличкой установлена реле-лампа ЛБ-20. Внутри теплички расположен контактный термометр. По заданному режиму он дает сигнал на реле, которое, в свою очередь, подает команду элементам подогрева. Принципиальная электрическая схема такой теплички не раз публиковалась во многих журналах.

Теперь о влажности почвы. Пересушки земляного кома, где располагаются семена, допускать нельзя. Переувлажнения тоже ведет к гибели зародыша (прекращается доступ кислорода к семеню). Лучше всего держать субстрат в умеренно влажном состоянии. В первые две недели, пока росток не появился на поверхности, регулярно (через день) рыхлю почву после полива. Это со-

покрывается плотной коркой, мешающей доступу воздуха.

Листовую землю - она достаточно питательна (молочному проростку "корма" хватит на 2-3 первых месяца) - готовлю так. Осенью собираю в кучи опавшие листья. Прележав в таком состоянии два года, они превращаются в земляную массу. Чтобы почва была рыхлой и слишком плотный субстрат не препятствовал прорастанию семян, добавляю в нее песок, лучше всего речной или серый озерный. Тем более что на таком песке остаются илистые частицы, которыми наполнены природные водоемы. Это тоже положительно скажется на развитии растения.

После того, как три основных компонента почвенной смеси готовы, их тщательно перемешиваю.

Важно почву продезинфицировать. Это можно сделать двумя способами: пропарить (правда, впоследствии земля частично становится более комковатой и вязкой) или, более простой способ, перед высевом семян пролить ее светло-малиновым раствором перманганата калия (марганцовки). Вместо марганцовокислого калия можно использовать метиленовый синий препарат (100 мг на 1 л воды). Предложенный состав почвы подходит для проращивания в домашних условиях семян буквально всех тропических и субтропических культур.

СТРАТИФИКАЦИЯ СЕМЯН. В пособии по растениеводству это понятие определяется следующим образом: "Стратификация - выдерживание семян труднoprорастающих растений во влажном песке, торфе, мхе при температуре плюс 1-2° или под снегом для ускорения их прорастания". Такой "холодный" метод ускорения прорастания семенам тропических растений не подходит. В этих условиях они просто сгниют. Для них требуется "горячая" стратификация. Способ "горячей" стратификации прост. Опустить, например, зерна кофе в подогретую до плюс 60° воду. Как только вода остынет до комнатной температуры, семена можно высаживать

или на сфагновом мхе, постоянно их увлажняя. Через 1-1,5 месяца у семян прорастает с одной стороны корень, с другой - росток. Теперь становится ясно, как их сажать (рис. 2).

Косточки манго индийского сажаю на ребро так, чтобы место соприкосновения плода с веткой "смотрело" вниз. Если косточку манго перевернуть (рис.3), то она будет долго прорастать и не исключена возможность гибели проростка. Можно сравнить с проращиванием фасоли. При прорастании она выбрасывает на поверхность обе раскрывшиеся семядоли. Косточка манго семядоли оставляет в почве. Молодой росток еще долго пользуется питательными веществами, содержащимися в них. Вот почему важно посадить косточку правильно.

В остальном же посев семян тропических культур немногим отличается от посева многих других растений. В умеренно влажном субстрате специальным колышком с круглым окончанием делаю углубление, укладывая семя на дно, заливаю лунку теплым бледно-розовым раствором перманганата калия. Как только раствор

Рис. 3. Расположение семени манго

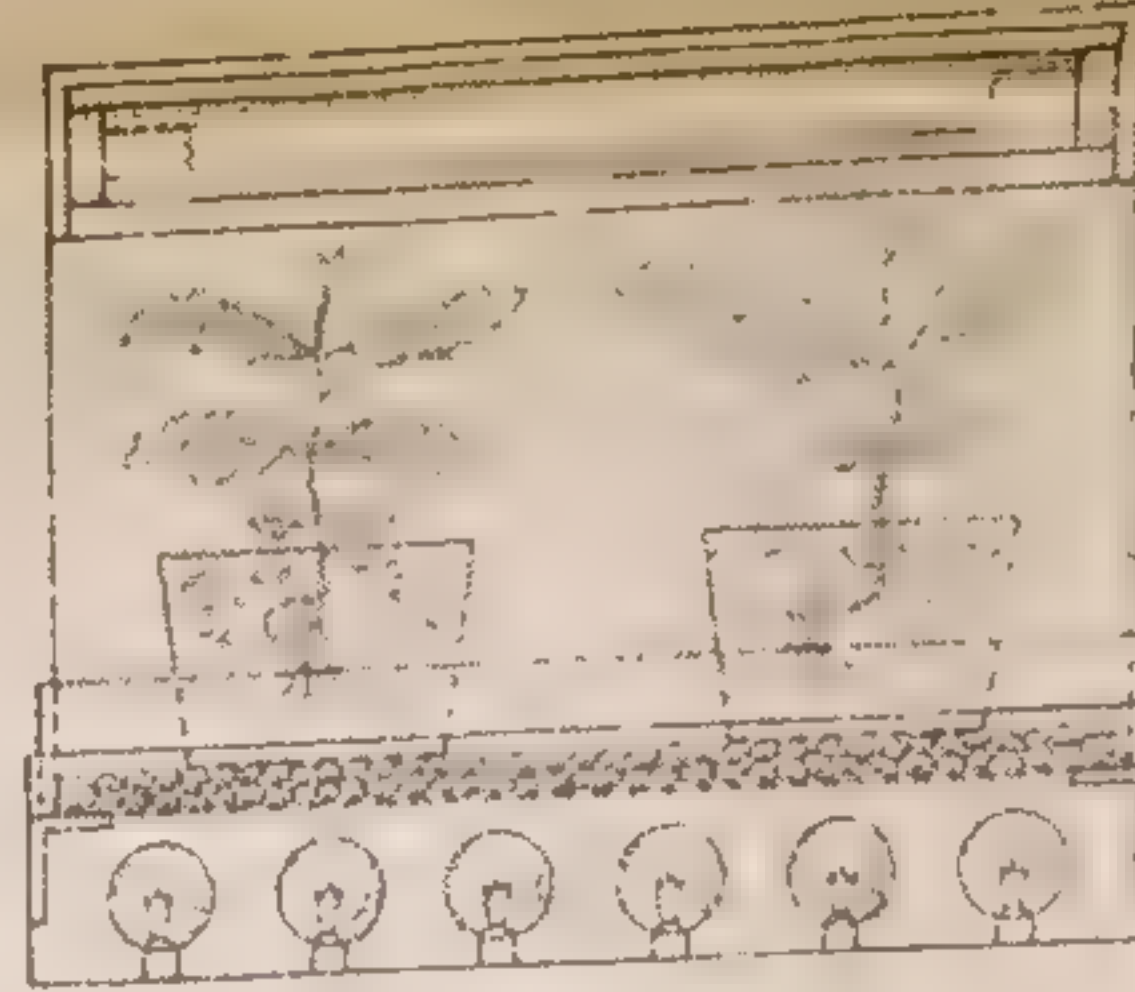


Рис. 4. Мини-теплица для проращивания семян

ГЛУБИНА ВЫСЕВА СЕМЯН ТРОПИЧЕСКИХ И СУБТРОПИЧЕСКИХ КУЛЬТУР

Размер семян (диаметр в мм)	Менее 0,5	1	3	5	10	15
Глубина высева (мм)	Не заглублять (накрыть стеклом)	2—3	5	7	10—15	18—20

но возникал вопрос: возможно ли выращивать в комнате, например, манго, если высота взрослого плодоносящего дерева достигает 20 м? Но ведь и citrusовые культуры, которые себя уже зарекомендовали как "комнатные", в природе тоже достигают больших размеров: лимон 5-8 м в высоту, мандарин 3-4, апельсин - до 12 м. Но даже грейпфрут, имея высоту 12-15 м, прекрасно растет и плодоносит в домашних условиях, вырастая за несколько лет не более, чем на 2 м.

Вопрос в другом, как заставить редкие плодовые тропические культуры расти и плодоносить в холодных "тропиках" - в климате наших комнат. Здесь требуется много терпения, знаний и любви к занятию комнатным садоводством. Рад буду, если мои советы помогут вам в этом.

Я. САЛГУС



ЧТО-ТО ДЫНЬКИ ЗАХОТЕЛОСЬ!

чиков. За ростом рассады регулярно наблюдал и ухаживал: поливал, рыхлил землю, приоткрывал пленку в теплый день.

В середине июня часть растений с комом земли пересадил в открытый грунт, рядом с парником, а другую оставил в парнике, пленка с которого была снята. Высаживал растения по схеме 70х70 см. Чтобы боковые плети лучше росли, пришлось рассаду прищипнуть над третьим настоящим листом. Плетей располагал так, чтобы они были равномерно распределены по всей отведенной земле.

В начале 3-й декады июля первые плоды дынь начали поспевать. Съем дынь продолжался до середины сентября. Всего с 12 растений я получил 35 плодов, вес каждой от 200 до 900 г. Вся моя семья (6 человек) ела дыньки, да похваливала.

В той же Тульской области в городе Северо-Задонске живет еще один бахчевод-любитель, зовут его Михаил Андреевич Юшин. Разводит дыни с 1979 года и не жалеет, что занимается этой редкой в его краях культурой. Вырашивает дыни в небольшой теплице. Как делает? Пусть о том расскажет сам практик. Вот выдержка из его письма.

"Семена дыни я начинаю проращивать в середине апреля. Вначале погружаю семена в крепкий раствор марганцовки, подогретой до 40°. Выдерживаю в растворе 20 мин. Затем вынимаю их, тщательно промываю, заворачиваю во влажную ткань, кладу в пленочный пакет, чтобы ткань не высыхала, и помещаю на отопительную батарею. Обычно через неделю семена прорастают, но я жду еще несколько дней, чтобы корешки были длиннее. К этой поре из плотной бумаги делаю стаканчики, высотой 10 см. Заполняю их питательной смесью, состоящей из 1 части перегноя, 5 частей почвы с небольшой добавкой золы.

Почвенную смесь хорошо поливаю и высаживаю по 2 пророщенных семени в каждый стаканчик. Уже через неделю появляются всходы. Ящик со стаканчиками ставлю на подоконник. Температуру регулирую с помощью форточки.

В начале мая днем начинаю выносить рассаду на улицу, сперва на 15-20 мин, затем на больший срок. Раз в неделю растения поливаю раствором марганцовки. В 20-х числах мая рассаду высаживаю в теплицу по схеме 50х60 см (междурядье - 60 см). Лишнюю рассаду держу про запас в домике.

Теплица у меня такая: длина 3, ширина 2,6 и высота 1,2 м. Малая высота, стало быть, и малый объем воздуха позволяют и при похолодании сохранить растения без искусственного подогрева. Но когда уж совсем бывает холодно снаружи, я прибегаю к подогреву: зажигаю в теплице примус и оставляю его на ночь. Небольшой слой воздуха примус прогревает, а это для дыни самое "то". В жаркую погоду пленку закрываю для проветривания сооружения. Прищипываю побеги после появления 4-5-го настоящего

листа; это способствует росту боковых плетей, на которых появляется больше женских цветков. Потом прищипываю боковые плети (тоже после появления 4-5-го листа). На каждой плети оставляю до 4 завязей.

В конце июля начинают созревать плоды. Не забываю подкладывать под завязи дыни плоские щепки либо куски фанеры, чтобы дыни не соприкасались с землей. С 22 посаженных дынь собираю 50-60 плодов. Предпочитаю возделывать сорт Колхозница. Мякоть плодов этого сорта медовая, сладкая. Пусть и небольшие дыньки (массой от 0,3 до 1,2 кг), зато вкусны! Едим с июля по октябрь.

НЕ ПРЕСЛЕДУЙТЕ КРОТОВ!

Кротам очень часто приписывают вредные деяния, к которым они вовсе не причастны. Их обвиняют в том, что они подъедают корни различных овощей и даже плодовых деревьев! На самом деле крот не ест никаких корней. Он питается исключительно животной пищей и скорее умрет с голоду, чем отведает коренья. Хотя при случае он не щадит ни полевых мышей, ни землероек, ни лягушек, если они вдруг попадут в его ход, основная его пища — живущие в земле личинки различных насекомых и дождевых червей.

Крот крайне прожорлив: количество пищи, потребляемой им в течение суток, превосходит по весу его тело. Представьте в связи с этим, какую массу личинок и червей истребляет он ежедневно!

Если вам трудно это представить, то поверьте ученым, которым удалось скормить одному кроту от 80 до 90 червей и от 90-100 личинок хруща за 1 день!

Конечно, нет животного абсолютно полезного, и крот не составляет исключения из этого правила. Роясь в земле в различных направлениях, он может причинять растениям механические повреждения. Но необходимо помнить, что вред от механических повреждений (которые, кстати, растения в большинстве своем благополучно переживают) нельзя сравнивать с тем, который нанесли бы истребленные кротом корневые личинки.

Если же кроты сильно досаждают вам своим соседством (к примеру, начинают рыться в газонах, клумбах и парниках), вкопайте на пути их ходов 2-3-литровые банки, и когда бедный слепец угодит в них, выпустите его подальше от участка.



Не найдешь в магазине - найдешь в огороде. Пусть и невелика будет дынька, да своя. Выращивают бахчевую сударыню не только под горячим южным небом, но и под прохладным северным. Вот как это делают в Тульской области.

Житель Новомосковска Владислав Макарович Иванов обзавелся скороспелыми сортами дыни Алтайская и Барнаульская. Памятуя агрономическое правило - успех дела решает сорт, - Иванов как раз и подобрал наиболее удачные для своей местности сорта. Вот что рассказывает бахчевод-любитель:

"Третьего мая посеял намоченные семена дыни в картонные стаканчики размером 4х4х8 см, наполненные рыхлой земляной смесью.

В комнате эти стаканчики находились до 15 мая, после чего рассада в фазе всходов была высажена в пленочный парник размером 1х2 м. Глубина парникового слоя 80 см, сформирован он мною был еще по осени - яму заполнил черной луговой землей. В нее добавил 2 ведра разложившегося навоза и полведра древесной золы, а также стакан нитрофоски. Всю эту смесь я тщательно перемешал.

Весной по размеру ямы парника я сделал из досок ящик без дна высотой 20 см. К стенкам ящика (под углом 45° к поверхности земли) прибил из реек стропила крыши, по 3 штуки с каждой стороны. Таким образом, у меня получилась двускатная тепличка - парник. После высадки рассады сооружение накрыл пленкой. Всего в парник посадил 12 стакан-

ложившегося навоза и полведра древесной золы, а также стакан нитрофоски. Всю эту смесь я тщательно перемешал.

Весной по размеру ямы парника я сделал из досок ящик без дна высотой 20 см. К стенкам ящика (под углом 45° к поверхности земли) прибил из реек стропила крыши, по 3 штуки с каждой стороны. Таким образом, у меня получилась двускатная тепличка - парник. После высадки рассады сооружение накрыл пленкой. Всего в парник высадил 12 стакан-

мена в крепкий раствор марганцовки, подогретой до 40°. Выдерживаю в растворе 20 мин. Затем вынимаю их, тщательно промываю, заворачиваю во влажную ткань, кладу в пленочный пакет, чтобы ткань не высыхала, и помещаю на отопительную батарею. Обычно через неделю семена прорастают, но я жду еще несколько дней, чтобы корешки были длиннее. К этой поре из плотной бумаги делаю стаканчики, высотой 10 см. Заполняю их питательной смесью, состоящей из 1 части перегноя, 5 частей почвы с небольшой добавкой золы.

боковые плети (тоже после появления 4-5-го листа). На каждой плети оставляю до 4 завязей.

В конце июля начинают созревать плоды. Не забываю подкладывать под завязи дыни плоские щепки либо куски фанеры, чтобы дыни не соприкасались с землей. С 22 посаженных дынь собираю 50-60 плодов. Предпочитаю возделывать сорт Колхозница. Мякоть плодов этого сорта медовая, сладкая. Пусть и небольшие дыньки (массой от 0,3 до 1,2 кг), зато вкусны! Едим с июля по октябрь.



КАКОВО СЕМЯ - ТАКОВО И ПЛЕМЯ



Существует множество способов подготовки семян к посеву. Более известный - замачивание. Но и тут нужно умение и смекалка, чтобы не испортить семена, не проквасить их. Итак, посуду под замачивание лучше взять деревянную. Воду необходимо менять время от времени. Например, семена салата, гороха, фасоли достаточно замачивать 2-4 часа, семена капусты, огурцов, дыни - 12-20 часов, семена цветов - 12-24 часа, томатов и перца - 24-40 часов, лука - 50-60 часов.

Сравнительно новый прием - барботирование. Он заключается в том, что семена овощных культур помещают в банку с водой и в течение 12-15 часов промывают воздухом с помощью аквариумного азэратора. Применяются и другие способы. Это, как говорят, на вкус каждого огородника; есть традиционные, есть и нетрадиционные методы, но мы хотим дать сегодня совет начинающим садоводам. И начнем с посева помидоров и перцев. Сейчас самое время посева семян помидоров и перцев. Да-да. Я не оговорила, именно перцев.

На дворе еще зима, но уже сейчас необходимо подумать о будущем урожае. Именно в эти долгие зимние вечера опытный садовод начинает подготовку семян к посеву. Отбирает лучшие, без пятен и травм, помещает их в мешочки и прогревает семена у батареи, что дает возможность повысить их всхожесть. Кстати, семена гибридных сортов прогревать не следует, они продаются в магазинах уже обработанными.

ПЕРЦЫ

Иногда, стремясь получить забег времени, многие огородники высевают перец на рассаду слишком рано. Без подсветки она ко времени высадки зацветает, иногда даже плодик завязывается. Но, к сожалению, такое растение приживается дольше на 10-12 дней, т.к. плодик тянет "одеяло" на себя. Рост растения задерживается, бутоны опадают. Лучше оборвать бутон, образовавшийся в первой развилке куста, от него толку мало, а урожай снижается.

Запомните:

Срок посева рассчитывают так. За 45 дней от появления массовых всходов ранних и среднеспелых сортов и за 60 дней - поздних сортов вырастает крепкая рассада с 1-2 бутонами. Прибавляем 15 - это максимальное число дней от посева до всходов, и получается, что высевать перец ранних и среднеспелых сортов следует за 60 дней, а позднеспелых - за 75 дней до предполагаемой даты высадки.

Для сведения:

Всхожесть семян перца по стандарту 80% (1 класс) и 60% (2 класс), т.е. из 100 семян должно взойти 60-80. Всхожесть семян сохраняется 2-3 года. Учтите это при покупке семян.

ОСОБЕННОСТИ АГРОТЕХНИКИ ПЕРЦА

- Температура воздуха днем в солнечную погоду 24-28°C, в пасмурную - 22-24°, ночью - 18-20°. При 20° появляются пни, при 13-15° рост растений задерживается, ниже 10° - прекращается. При температуре выше 30° цветки опадают.

- Рассаду можно выращивать с пикировкой и без нее, при посадке не заглубляйте стебель, не окучивайте, т.к. у перца дополнительные корни на стебле не образуются.
- Перец не переносит даже кратковременного пересыхания почвы, нуждается в частых поливах небольшими дозами, но не надо допускать и переувлажнения.
- Поливать лучше утром, в бороздки теплой водой.
- Проветривать, не допуская сквозняков.
- Не любит соседства с томатами (в одной теплице).
- Полезно регулярное рыхление.
- За месяц до конца вегетации прищипните основные точки роста и новые завязи.
- В дождливое короткое лето удаляйте бесплодные и боковые побеги ниже разветвления главного стебля.
- Слаборослые (детерминантные) сорта не формируют или в самом начале развития растения удаляют пасынки (побег в пазухе листа) и листья до первой развилки главного побега, а в ней оставляют два наиболее сильных побега.
- Помните, что перец опыляется своей пылью или насекомыми, поэтому дополнительного опыления не требует, лишь в обогреваемых теплицах в зимнем обороте приходится слегка потряхивать шпалеру.

Неправильная агротехника влечет за собой...

1. Опадание цветков перца:
 - слишком быстрый рост растений;
 - низкие ночные температуры (6-8°);
 - резкое снижение влажности воздуха или почвы;
 - повреждение корней при рыхлении.
2. Появление коротких деформированных плодов на растениях:
 - низкая дневная температура;
 - кислая почва.
3. Появление внутренних наростов в плодах:
 - длительный период цветения при низких температурах.
4. Появление трещин на плодах:
 - нерегулярные поливы во время плодоношения.
5. Снижение урожая:
 - несвоевременный сбор. Лучше собирать плоды через 30-45 дней после цветения, а не в биологический период (через 20-30 дней).

ВНОЙ КАЛЕНДАРЬ НА 2001 ГОД

6

ОРИЕНТИР ПРИРОДЫ

Копиакв сзавода № 2

Сельскохозяйственных культур

Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
3, 4, 22, 23, 30	1, 27, 28	23-25	2, 20, 21, 29, 30	1, 17, 18, 27, 28	23, 24	20-22
1-4, 12-14	1, 25-28	6, 7, 21-25	2, 18-21, 29, 30	1, 17, 18, 27, 28	23, 24	22
22, 23	5, 6, 29-31	1, 2	2, 29, 30	1, 27, 28	1, 23, 24	25-30
1, 2, 20, 28-30	1, 5, 6, 19	13, 21-25	2, 16, 18-21	1, 17, 18, 27, 28	1, 14, 23, 24, 28	13, 25-27
1-4, 28-30	1, 5, 6, 27, 28	2, 21-25	2, 18-21, 29, 30	1, 17, 18, 22, 23, 27, 28	1, 23, 24	15-17, 20-22
3-6, 22, 23	1-4, 27-31	23-27	20-23	17-21	16, 17	30
3, 4, 22, 23, 30	1, 27, 28	23-25	20, 21	17, 18	1, 28, 29	25-27
3, 4, 22, 23, 30	1, 10, 11, 19, 27, 28	6, 7, 15, 15, 23-25	2, 12, 13, 20, 21	1, 17, 18, 27, 28	1, 5, 6, 23, 24	2, 4, 20-22
3, 6, 22, 23	1-4, 19	23-27	2, 29, 30	1, 27, 28	16, 17, 23, 24	20-22
3, 4, 30	1, 5, 6, 27, 28	17, 27, 28	20, 21, 24-26	2, 17, 18, 27, 28	18, 19, 25-27	15-17, 23, 24
7-9, 12-14, 17-20	5, 6, 10, 11, 14-18	6, 7, 11-15	3, 4, 7-11	4-8, 15	2-4, 12, 13	1, 9-12
1-4, 24, 25, 28, 29	1, 25-28	21-25	2, 18-21, 29, 30	1, 17, 18, 27, 28	23, 24	20-22
3, 4, 12-14, 22, 23, 30	1, 10, 11, 19, 27, 28	17, 27, 28	2-4, 12, 13, 20, 21	1, 17, 18, 27, 28	6, 14	2-4, 11, 12
3, 6, 22, 23, 28-30	1, 25-28	17, 27, 28	2, 18-21, 29, 30	1, 17, 18, 27, 28	1, 19, 23	20-22
3, 6, 22, 23, 28-30	1-6, 22, 25	11, 12, 23, 29	2, 20, 23, 29, 30	1, 2, 17, 21, 27, 28	23-27	20-24, 30
6, 9, 15, 16	12-14	17-19	4, 5	4, 5	14	11, 13
6-9, 17, 18, 22, 23, 30	5, 6, 14, 15, 19	17, 27, 15, 16	7, 8, 12, 13	4-6, 9, 10	12-14	2-4, 9-13
12-14, 17, 18, 26, 27	10, 11, 14-16, 19	6, 7, 11, 12, 15, 16	2, 4, 7, 8, 12, 13	4-5, 15	5, 6, 12-14	2, 4, 9, 10
6, 9, 17, 18, 30	5, 6, 10, 11, 14-16	6, 7, 11-16	2-4, 7, 8	4-6, 15	12-14	9-13
15-18, 30	12-16	8-12, 23	7, 8	2-5	2, 14	11, 12
7-9, 17, 18, 30	5, 6, 10, 11, 14-16	6, 7, 11, 12	2-4, 7, 8	4-6	2, 14	11, 12, 25, 26
15, 16, 30	12, 13	8-10	5, 6	2, 3	14	11-13

Посадки и пересадки основных культур

10, 11, 21	7-9, 20	3-5, 19, 30, 31	1, 17, 27, 28	16, 24-26	15, 20-22	14, 18, 19
------------	---------	-----------------	---------------	-----------	-----------	------------

ЛУННО-СОЛНЕЧНЫЙ ПОСЕВНОЙ КАЛЕНДАРЬ

		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		Благоприятные дни посева сельскохозяйственных культур					
Арбуз, дыня		1 9, 27, 28	5, 6, 21	4, 5, 28	1, 2, 28, 29	6, 7, 25, 26	3, 4, 22, 23, 30
Баклажан, тыква, кабачок, патиссон		1, 9	5, 6	4 5, 22-24	1, 2, 7, 8, 28, 29	4-7, 25, 26, 31	1-4, 12-14
Бобы овощные		1, 4-9, 27	1-6	1 4 5 27, 28	1, 2, 24-29	24-26	22-23
Горох, фасоль		23, 27, 28	1, 2, 5 6, 22	1 4 5, 24, 27, 28	1, 2, 24 28, 29	4-7, 22, 31	1, 2, 20, 28-30
Капуста брокочанная и цветная		27, 28	24, 28	1, 27, 28	24, 25, 26, 29	25, 26, 31	1-4, 28-30
Капуста краснокочанная и брюссельская		9 20-31	5, 6, 25-27	4, 5, 26	1, 2, 28, 29	6, 7, 25, 26, 31	3-6, 22, 23
Кукуруза		4 5, 9	1, 2 5, 6	1 4, 5, 27, 28	1 2, 24, 25	6-8, 25, 26	3, 4, 22, 23, 30
Огурец		1, 9, 27, 28	5, 6, 24	4, 5, 28	1, 2, 28, 29	6, 7, 25, 26	3, 4, 22, 23, 30
Перец сладкий		1, 9, 27-31	5 6, 21	1 2, 27, 28	26, 29	6 7, 25-28	3-6, 22, 23
Перец горький		2 3 23, 31	24, 27	2, 29	9, 10	6, 7, 27, 30	3, 4, 30
Петрушка		15, 16, 22, 23	11 12, 18, 19	10, 12 17-19	14, 15, 19, 20	11 12, 16, 17, 29-31	7-9, 12-14, 17-20
Подсолнечник		1, 27, 28	7, 8, 24	6, 7, 26, 29	3, 4 28-30	1 4 7, 27, 28	1-4, 24, 25, 28, 29
Ревень, земляника		17, 18	13, 14	13, 14 23, 24	9, 10, 19 20, 28, 29	6, 7, 16, 17, 25, 26	3, 4, 12-14, 22, 23, 30
Салат, шпинат		6-8 27, 31	24-29	25-29	28, 29	16, 17 26, 31	3, 4, 22, 28-30
Томат		2, 3, 9	5, 6, 24-27	4 5 24, 26	1, 2, 24, 25	6, 7, 25, 26	3, 6, 22, 23 28-30
Лук репчатый		17-23	13-19	13-19	9, 15	7-12 13-20	6-9, 15, 16
Картофель		10, 15-23	11-19	10-19	8-15	1 12, 21, 22, 31	6-9, 17, 18, 22, 23, 30
Морковь		9, 10, 15, 16	11-14 24, 25	10-14 27, 28	9-10 27, 28	16, 17, 21, 22	12-14, 17, 18, 26, 27
Редис		15-22	11-19	10-19	8-10, 24, 25	7-10, 21, 22, 31	6, 9, 17, 18, 30
Редька, репа		17, 18	13, 14	13, 14, 24, 26	9, 10, 21, 22	18-22	15-18, 30
Свекла		17, 18, 22, 23	13, 14, 18, 19	13 14 17-19	9, 10, 14, 15	7, 8, 11, 12, 16, 17, 25	7-9, 17, 18, 30
Чеснок		17-21	13-17	13 14, 26	9-14	8-10, 18-20	15, 16, 30
Все вышеуказанные культуры		24-26	20-23	20, 21, 25	16-16, 23	13-15, 23	10 11 21
		Запрещенные дни для посева культур					

ДЛЯ ПОТЕХИ – ГРЫЗИ ОРЕХИ

Издавна в России орехами украшали новогодние елки. Орехи заворачивали в сусальное золото, красили охрой, обливали жженым сахаром и шоколадом. Такой почет объяснялся вовсе не уважением за дарованное природой пропитание – орехи никогда не занимали заметного места в русской кухне. Любили их за особицу, отличали за скрытность: что там за скорлупой – зрелый орех, молочной спелости ядрышко или ниль-обманка? Говаривали: "Человек не испытанный, что орех нерасколотый". Другое отношение к орехам на Востоке. Там это привычная еда. Араб или пакистанец, желая выказать пренебрежение к чему-то, говорит "орешки" – мелочь, безделица. В последнее время Россия приохотилась к самым разным орехам.

АВОКАДО

Зеленый овощ, который многие считают фруктом, на самом деле – орех. Но едят у него не ядро, а то, что у нормальных орехов всегда выбрасывается, – зеленую недозрелую оболочку. Авокадо – испытанное средство укрепления мужской потенции.

АРАХИС (ЗЕМЛЯНЫЕ ОРЕХИ)

В начале 60-х ООН решила благодетельствовать голодную Африку. Из всех сельскохозяйственных культур был выбран арахис – как наиболее калорийный продукт. ООН предоставила семена, удобрения, тракторы, африканцы засадили арахисом огромные площади – и уже после первого урожая начали болеть и умирать. Оказалось, что прожить одними орехами нельзя.

Нерасфасованный арахис обычно продается очищенным от кожуры. Он бывает с красной, светло- и темно-коричневой шелухой-оболочкой. На Востоке орех с красной оболочкой считается вкуснее и больше ценится. Сырой арахис немного ядовит, да и горчит к тому же, поэтому его обязательно обжаривают.



КЕШЬЮ

На кончике у очень вкусного, "ромового" плода кешью (или "кажу", как его называют в Америке) висит орешек-кешью в оболочке. В сыром виде оболочка и даже сами орешки ядовиты, поэтому их тщательно очищают и потом обжаривают. Лакомство дорогостоящее, ради одного орешка приходится рвать большой плод. Еще лет двадцать назад бедные крестьяне-бразильцы не знали вкуса орехов кешью – они сплошь шли на экспорт в США. Сейчас же плантации кешью-кажу расширились по всему миру.



КОКО-ДЕ-МЕР ("МОРСКОЙ ОРЕХ")

Самый большой орех. Растет на заповедной сейшельской пальме. "Морские орехи" стали известны в Европе в средние века, еще до открытия Сейшельских островов. Морские течения выносили на берега Индийского океана огромные, от 10 до 25 килограммов орехи "греховной" формы. Их происхождение было неизвестно, а орехам приписывалась магическая сила. В настоящее время турист может попробовать коко-де-мер на Сейшелах, а если останется место в багаже, то еще и увезти домой изготовленную из скорлупы экзотическую посуду.

КОЛА

Именно этот растущий на невысоких деревцах в тропических странах орех породил самые известные прохладительные напитки. В начале века орехи действительно использовали для приготовления кока-колы, но потом все "лепси" и "коки" стали делать из чистой химии. И только в шоколаде "Кола" ощущается вкус "бодрящего" ореха. Скорлупа колы твердая, внутри находится несколько мягких орешков. На рынках орехи-кола продают только на сувениры.

КОКОС

Многие путают кокосовый орех с кокосом, как продают его...

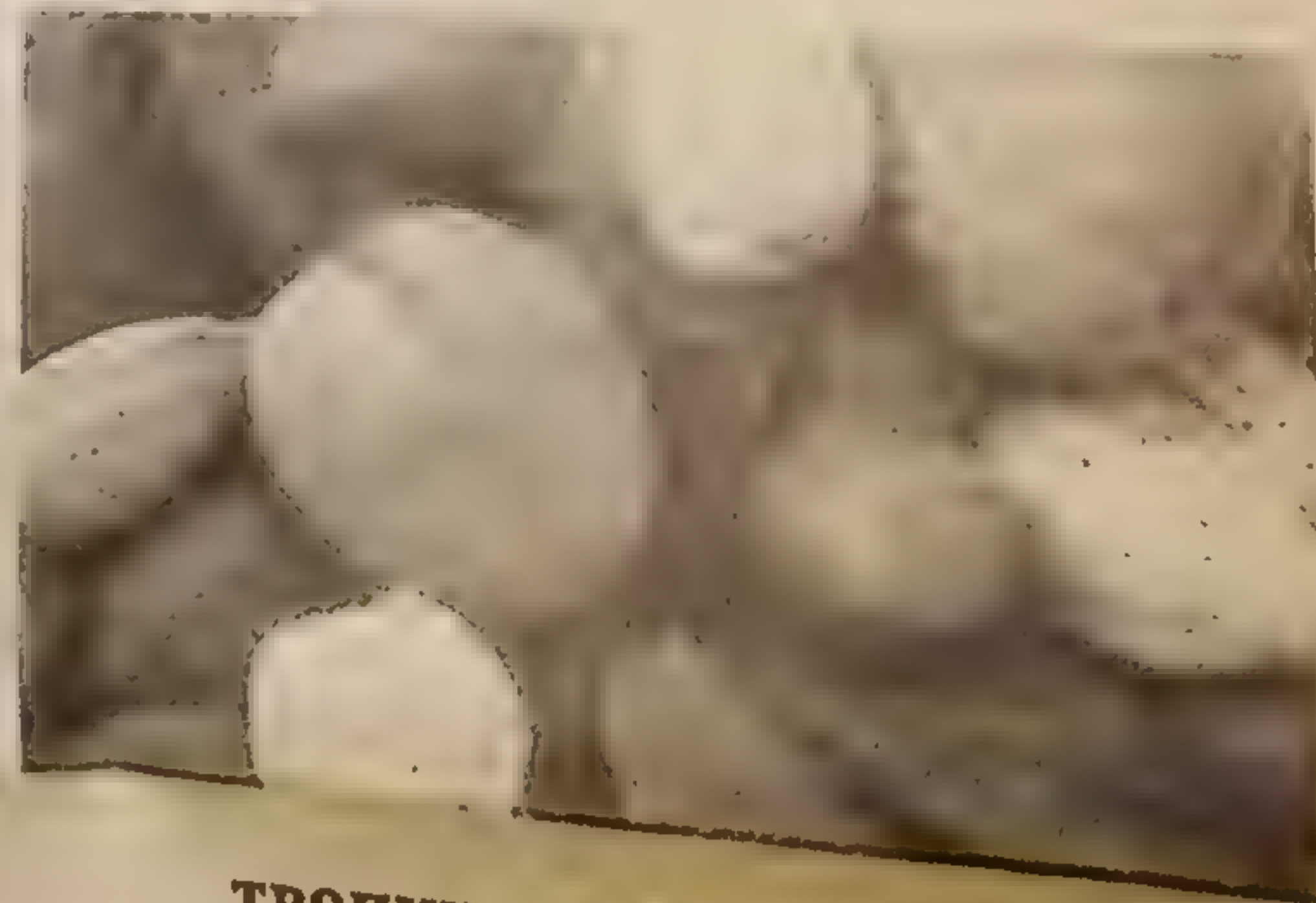
бороздчатым, дырчатым, с толстой скорлупой – и очень тонкой для разгрызания. Иногда на базаре продают горький миндаль, для добавок в мясные блюда. Если возникли сомнения, надо принюхаться: мешок с горьким миндалем пахнет острее, чем мешок со сладким. В старину в России на миндальных скорлупках настаивали водку и вина. В греческих деревнях и сейчас скорлупу не выбрасывают – она необходима в производстве коньяка.

ПЕКАН

Чаще употребляют в Северной Америке, но и в Европе можно купить пакетик этих орехов. Пекан похож на миндаль, но более мягок и спокоен по вкусу, поэтому его часто добавляют в мороженное. На пекане настаивают изысканные ликеры.

"РАЙСКИЕ ОРЕХИ"

растут на бразильском дереве сапукайя. Ценители считают, что это самые вкусные из всех известных орехов, они очень нежные и без горчинки. Райские орехи крупнее бразильских, одеты морщинистой, как у грецкого ореха, скорлупой и заключены штук по двадцать в большую конусообразную скорлупу с легко снимающейся крышкой. Народное название сапукайя – "обезьяний горшок". Бразильцы насыпают в пустую скорлупу райских орехов сахар-приманку, и обезьяна, сунув голову в ловушку, застревает в скорлупе-горшке.



ТРОПИЧЕСКИЙ МИНДАЛЬ

Продается повсеместно на рынках южных стран, но покупать его в скорлупе ни в коем случае нельзя. Не рас-

ФИСТАШКИ



ОРЕШКИ АРАУКАРИИ

Хвойные пятидесятиметровые деревья растут в Австралии и Америке. Орешки похожи на кедровые, но менее вкусные. Шишки араукарии бывают самых разных форм, и продают их как сувениры.

БРАЗИЛЬСКИЙ ОРЕХ

маслянистый, по вкусу – фундук, но более пресный.

БУКОВЫЙ ОРЕХ

В России и в голову никому не придет лазить по букам в поисках пропитания, а в Марокко, центральных районах Турции и даже в небедном Дубае буковые орехи поджаривают, растирают и потом варят сытный эрзац-кофе — наподобие желудевого.

ВОДЯНОЙ ОРЕХ (ЧИЛИМ) И ВОДЯНОЙ КАШТАН

выращивают китайцы и торгуют ими по всей Южной Азии. Растения эти плавают по воде, как кувшинки, а сами орехи скрыты под водой; по форме они странные, "рогатые".

Чилим и водяной каштан готовят самыми разнообразными способами: их варят и жарят, размалывают в муку, делают из них всевозможные пикантные соусы к разным блюдам, дробят на крупу и даже засахаривают.

КАШТАНЫ

В средиземноморских странах, Китае, Северной Америке их жарят на решетках и продают на улицах. Реже удается попробовать каштановый пудинг или запеканку. Зимой каштанов не найти, хранятся они хуже других орехов. Каштан быстро высыхает. Если его потрясти, то ядро внутри загремит. Хитроумные испанцы раньше других народов заметили эту особенность. И назвали свой национальный инструмент "кастаньеты" по имени скоропортящегося ореха ("каштан" по-испански — каштан).

Каштаны содержат витамин К, который влияет на свертываемость крови. Поэтому их рекомендуют беременным женщинам. В Швейцарии, где широко употребляют каштаны, почти нет женщин с опухшими ногами и вздутыми венами.

В настоящее время турист может попробовать коко-де-мер на Сейшелах, а если останется место в багаже, то еще и увезти домой изготовленную из скорлупы экзотическую посуду.

КОЛА

Именно этот растущий на невысоких деревьях в тропических странах орех породил самые известные прохладительные напитки. В начале века орехи действительно использовали для приготовления кока-колы, но потом все "пепси" и "коки" стали делать из чистой химии. И только в шоколаде "Кола" ощущается вкус "бодрящего" ореха. Скорлупа колы твердая, внутри находится несколько мягких орешков. На рынках орехи-кола продают только на сувениры.

КОКОС

Многие путешественники видели, как продавцы тесаком обрубают зеленую оболочку с удлинённой части ореха, потом отсекают верхушку скорлупы, подхватывают орех левой рукой, чтобы молоко не утекло, - и подают с соломинкой. Из одного кокоса можно высосать стакан прохладного молока. А вот мякоть такого ореха, она называется копра, невкусная. Мне больше нравится мякоть зрелого, "волосатого" ореха - в таком виде кокосы привозят в наши магазины.

Зрелый орех вскрывают так: на тупом конце имеются три черные точки-углубления, их надо проткнуть узким ножом, а потом выпить молоко через соломинку. Пустой кокос легко раскалывается тяжелым предметом.

В молоке кокосового ореха варят устриц и свинину. Мясо курицы, вскормленной на копре, невероятно нежно и имеет приятный запах. Гурманы утверждают, что после такой курятины есть обычную невозможно.

МАНЬЧЖУРСКИЙ ОРЕХ

Из скорлупы делают бусы и побрякушки. Но внутри неимоверно твердой скорлупы находится вкусная сердцевина. Китайцы не ленятся, лущат орехи, растирают в муку для кондитерской присыпки.

МАСЛЯНЫЙ ОРЕХ

Продают его в Южной Азии и Южной Америке на рынках. Расколоть бороздавчатую красноватую скорлупу размером с кулак ни камнем, ни молотком почти невозможно. На пробу лучше покупать масляные орехи в расфасовке. По вкусу они похожи на бразильские, но более жирные.

МИНДАЛЬ

На восточных базарах продаются десятки сортов ореха — с гладким семечком,



ТРОПИЧЕСКИЙ МИНДАЛЬ

Продается повсеместно на рынках южных стран, но покупать его в скорлупе ни в коем случае нельзя. Не расколоть!

ФИСТАШКИ

В советские времена фисташки продавались мелкие, потому что их собирали в Средней Азии и на Кавказе с дикорастущих деревьев. В южном зарубежье в товарных количествах заготавливают только культурные фисташки. Скорлупа полноценного ореха должна быть покрыта светло-зеленой кожурой; переспелые орехи с покрасневшей кожурой покупать нежелательно. В зависимости от сорта спелые фисташки бывают раскрывшимися и нераскрывшимися. Тем, кто не хочет вникать в эти премудрости, советуем покупать раскрывшиеся фисташки без кожуры или просто есть фисташковую халву.

ФУНДУК

всем известен. Но какой сорт выбрать среди многих? Надежнее всего выбирать по форме. Самые тяжелые ядра у круглых орехов. В "дамских пальчиках", "миндалевидном" фундуке ядрышки поменьше. Некруглые орехи хранятся хуже и быстрее усыхают. И все-таки даже круглые орехи обязательно надо попробовать — а вдруг прогоркли?



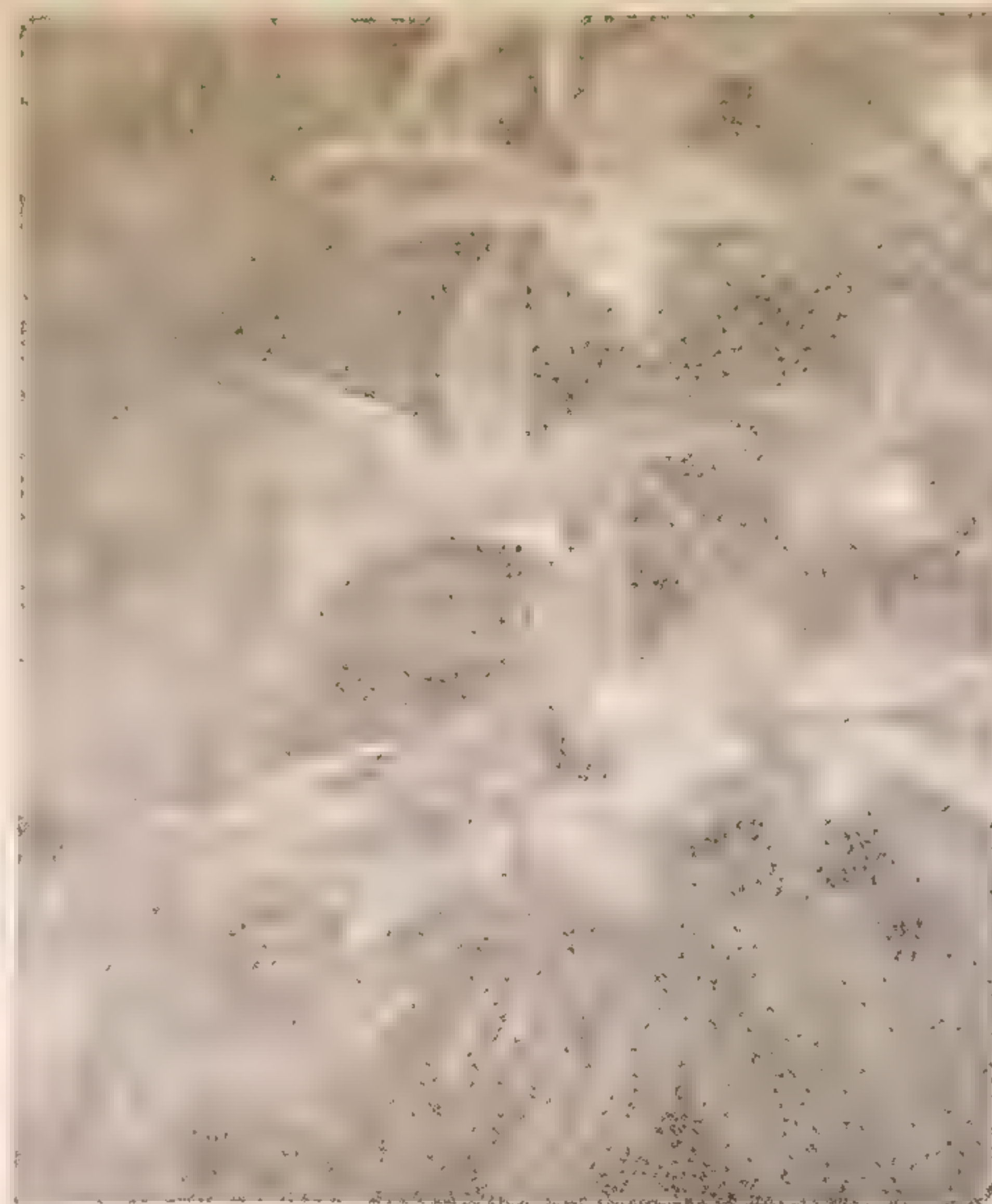
КНЯЖИК - КРАСИВАЯ ЛИАНА

Многолетние вьющиеся растения в наших садах пока еще встречаются не часто. К примеру, модные сейчас клематисы. Они красивы, но довольно требовательны к условиям выращивания. А мне хотелось бы обратить ваше внимание на очень декоративную, неприхотливую, редкую в культуре лиану — княжик, по-латыни атрагена (*Atragene*), из семейства лютиковых. Княжики представлены восемью видами, распространенными в таежной зоне нашей страны — от Карелии до Дальнего Востока, а также в Корее и Северной Америке.

Атрагена — изящная, небольшая лиана 2—3 м длиной. Листья разделены на 3—5 долей и зазубрены по краям, из-за чего кажутся сильно рассеченными. Колокольчатые цветки, появляющиеся в условиях Беларуси с середины мая до конца июня, бывают белыми, желтоватыми, синими, фиолетовыми.

Особенно красив княжик сибирский (*Atragene sibirica*) с белыми колокольчиками цветков до 7—8 см в диаметре, «рассыпанными» на фоне легкой зелени листьев. У княжика альпийского (*A. alpina*) и охотского (*A. ochotensis*) цветки синие. Отличаются они между собой числом лепестков: у первого вида их всегда четыре, у княжика охотского — от 4 до 8. Похож на них княжик крупнолепестковый (*A. macropetala*) с черно-фиолетовыми бутонами и более крупными (около 9 см диаметром) сине-пурпурными цветками.

С конца 70-х годов за рубежом княжики начали использовать в селекционной работе, скрещивая их между собой. Особенно интересные сеянцы получились в ком-



бинации атрагены сибирской и гималайской барбеллаты. Эти гибриды имеют длительный период цветения (с мая до заморозков) и широкий спектр окрасок, от белых и розовых до пурпурных и синих. В Беларуси хорошо себя зарекомендовали сорта Пруинина со светло-пурпурно-розовыми цветками и Пурпурина — с малиновыми.

Лианы княжика удобны для прикрытия невысоких оград, трельяжей, стен; побеги можно пустить по аркам, а отдельные растения посадить группой (3—5 экземпляров) в центре зеленого газона. Эти лианы будут радовать глаз долгие годы, так как побеги у них деревянистые, многолетние. Им обязательно нужна опора. Подобно клематисам, княжики тянутся вверх.

Атрагены малотребовательны к условиям выращивания. Они хорошо растут на открытых и в слегка затененных местах. Причем в затенении цветут продолжительнее, побеги бывают у них длиннее, а сами растения более декоративны. Любая окультуренная почва пригодна для княжиков. Высаживают их осенью в ямки размером 30х30х30 см. Уход такой же, как и за обычными многолетниками. Побеги не обрезают, а только удаляют поврежденные и подмерзшие части.

Размножают атрагены стратифицированными семенами, отводками и зелеными черенками, срезанными в начале бутонизации. Деление кустов малопродуктивно, к тому же деленки плохо приживаются.

П. Ломонос

ВОПРОСЫ ОТВЕТЫ

ВОПРОС 1

Осенью я отрезала от красивейшей розы черенок и укоренила его дома в горшке. Сначала появились новые листики и веточки, а сейчас постепенно стали опадать. Это просто «зимняя спячка» или что-то другое. Подскажите, пожалуйста.

ОТВЕТ

Уважаемая коллега! Выращивание роз в домашних условиях — достаточно кропотливое занятие. Особенно, если они укоренены от покупных роз. Это практически невозможно. Кроме всего, розы в комнатных условиях (и миниатюрные в том числе) сильно поражаются паутинным клещом, борьба с которым очень трудна (перебрывала почти все доступные способы). А паутинный клещ может очень быстро заразить и другие восприимчивые к нему комнатные растения. Симптомы пораже-

ДОМАШНЕЕ ЦВЕТОВОДСТВО

розу и не перезаразить другие растения — пересадить в открытый грунт. Там все розы при соответствующем уходе замечательно растут, в том числе и миниатюрные, продающиеся в магазинах.

ОТВЕТ ОТ РЕДАКЦИИ

Создайте своей розе период покоя, умеренный полив, температуру +8-10° С, может она оживет в марте, или же это вредители — паутинные клещи. Моя роза сейчас стоит на лоджии, где +10° С.

ВОПРОС 2

У меня появилось недавно растение «Рождественник» (по-моему, это народное название), а еще его зовут зигокактус. Зеленые листья в виде плоских пластинок, на концах розовые цветочки. Цветы бывают белые и фиолетовые. Подскажите, пожалуйста, как за ним ухаживать? Какой по-

ОТВЕТ

Рождественник любит прохладу, полив, умеренный для лучшего цветения. Ставлю его на лоджию, где попрохладней, иногда вместо полива обкладываю снегом или льдом. Растет хорошо, но боится прямых солнечных лучей летом (листья немного краснеют и вянут). Цветет скорее зимой, но у некоторых даже 2 раза в год. Цветки — рубиновые, розовые, белые.

ОТВЕТ

Здравствуйте, уважаемая Ольга! Ваше растение называется зигокактус усеченный. Также, в народе его называют декабрист, т. к. цветет зимой, как правило, в декабре. Растение нетребовательное, относят к суккулентам. Предпочитает рассеянный свет, температуру от 18 до 28 градусов. Полив летом слабый, зимой умеренный.

нок и укоренила его дома в горшке. Сначала появились новые листики и веточки, а сейчас постепенно стали опадать. Это просто "зимняя спячка" или что-то другое. Подскажите, пожалуйста.

ОТВЕТ

Уважаемая коллег! Выращивание роз в домашних условиях - достаточно кропотливое занятие. Особенно, если они укоренены от покупных роз. Это практически невозможно. Кроме всего, розы в комнатных условиях (и миниатюрные в том числе) сильно поражаются паутинным клещом, борьба с которым очень трудна (перебывала почти все доступные способы). А паутинный клещ может очень быстро заразить и другие восприимчивые к нему комнатные растения. Симптомы поражения этим вредителем как раз начинают проявляться с пожелтения и опадения листьев. Лучший способ спасти

растения и уходе замечательно растут, в том числе и миниатюрные, продающиеся в магазинах.

ОТВЕТ ОТ РЕДАКЦИИ

Создайте своей розе период покоя, умеренный полив, температуру +8-10° С, может она оживёт в марте, или же это вредители - паутинные клещи. Моя роза сейчас стоит на поджии, где +10° С.

ВОПРОС 2

У меня появилось недавно растение "Рождественник" (по-моему, это народное название), а еще его зовут зигокактус. Зеленые листья в виде плоских пластинок, на концах розовые цветочки. Цветы бывают белые и фиолетовые. Подскажите, пожалуйста, как за ним ухаживать? Какой полив ему нравится?"
Ольга

ный для лучшей цветения. Ставлю его на поджии, где попрохладней, иногда вместо полива обкладываю снегом или льдом. Растет хорошо, но боится прямых солнечных лучей летом (листья немного краснеют и вянут). Цветет скорее зимой, но у некоторых даже 2 раза в год. Цветки - рубиновые, розовые, белые.

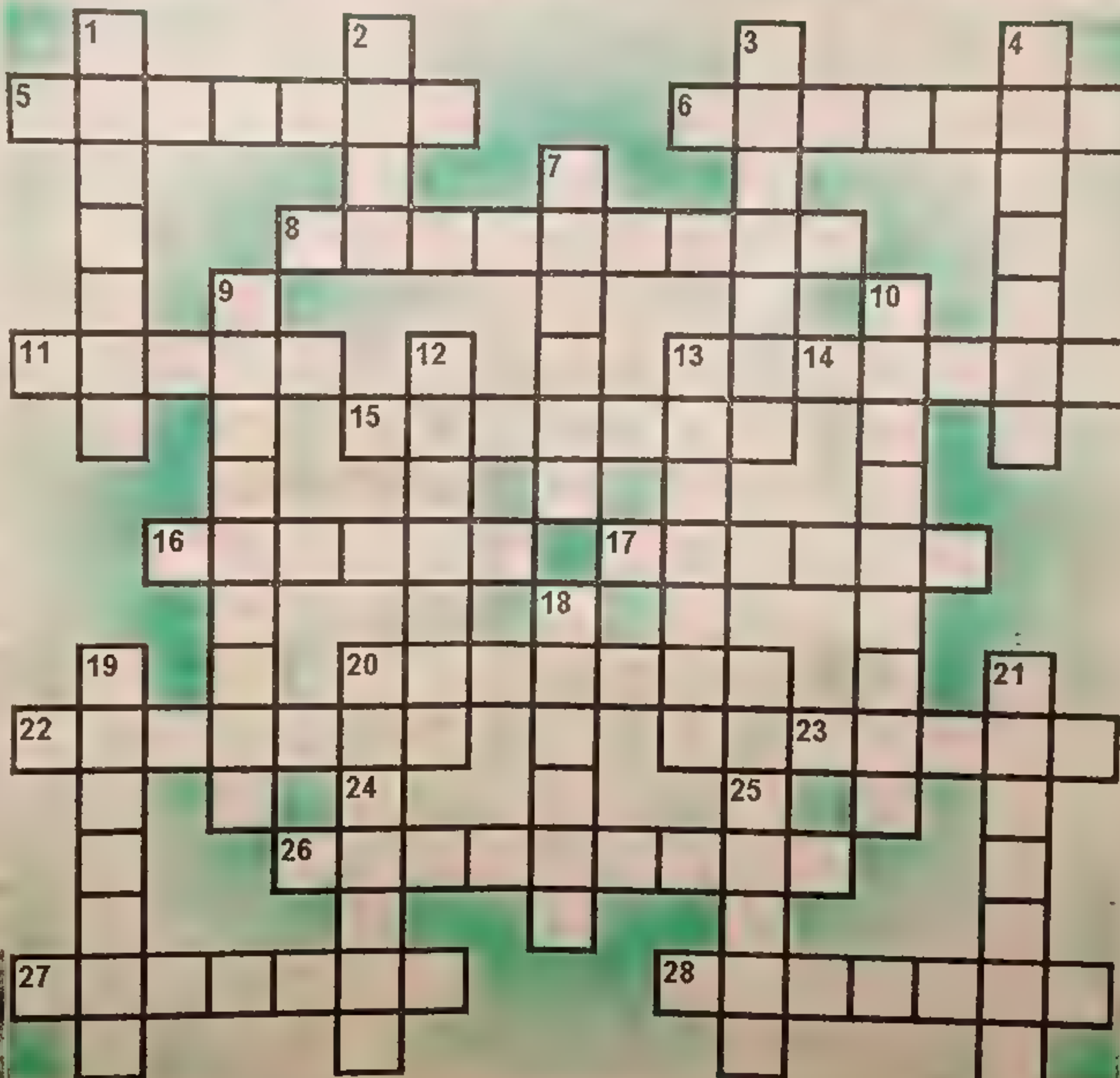
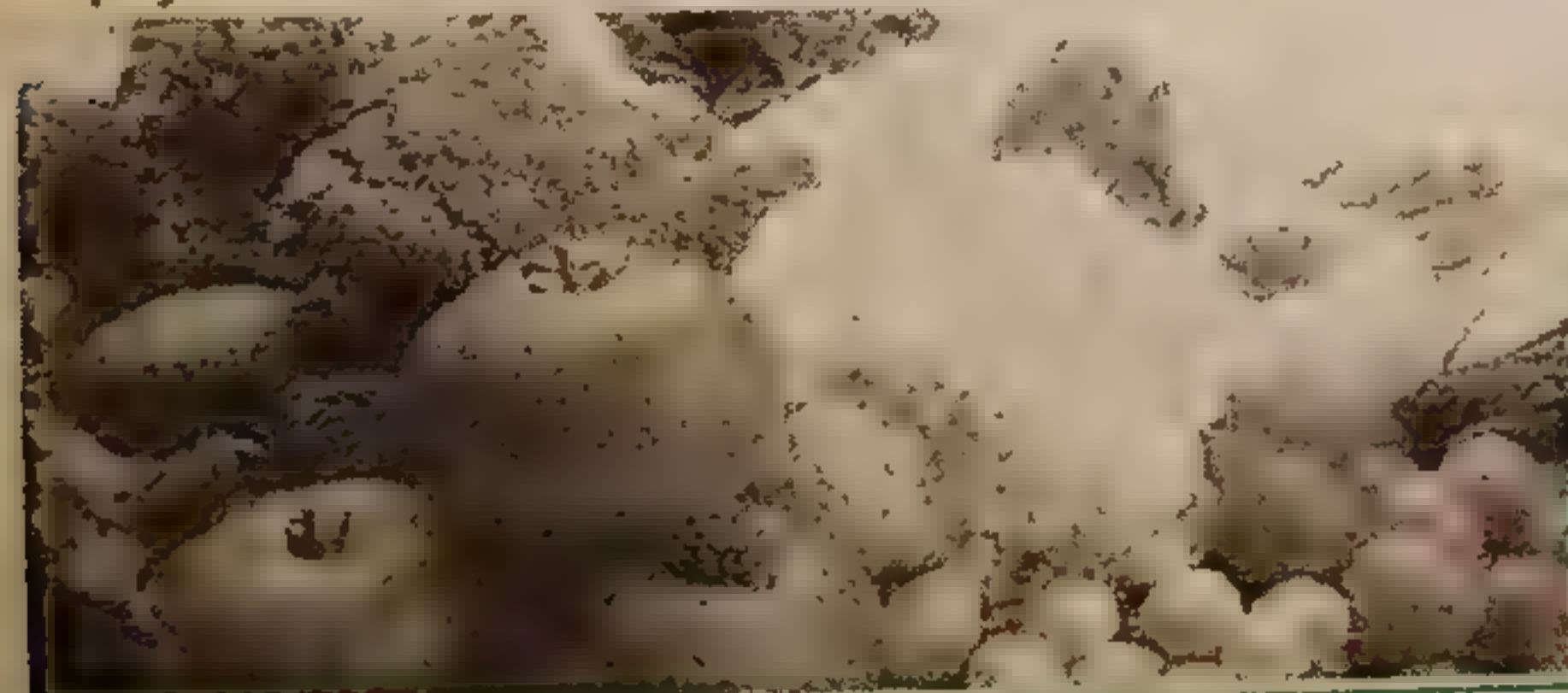
ОТВЕТ

Здравствуй, уважаемая Ольга! Ваше растение называется зигокактус усеченный. Также, в народе его называют декабрист, т. к. цветет зимой, как правило, в декабре. Растение нетребовательное, относят к суккулентам. Предпочитает рассеянный свет, температуру от 18 до 28 градусов. Полив летом слабый, зимой ограниченный.

ФРУКТЫ - ЯГОДКИ ДА ОВОЩИ С ГРЯДКИ

По горизонтали:

5. Сорт винограда.
6. Специалист по выращиванию плодов и ягод.
8. Ягодный заменитель соли.
11. Сорт зимних яблок.
14. Бело-голубой налет на сливе, препятствующий проникновению в нее различных микроорганизмов.
15. Болгарский центр виноградарства и овощеводства с крупнейшими в стране перерабатывающими мощностями по обработке сельскохозяйственной продукции.
16. Красноплодная героиня застольных песен на тему: как бы ей к соседу-дубу перебраться.
17. Блюдо из фруктов или ягод.
20. Сорт белокочанной капусты.
22. Горячительный напиток, на котором нередко делают фруктово-ягодные настойки.
23. Азиатская страна - "мать садов".
26. Наука о сортах плодовых и ягодных культур.
27. Заморский плод - аллигаторова груша, которая в 10 раз калорийнее огурца.
28. Болотная ягода, помогающая бороться с туберкулезом.



По вертикали:

1. Пищевой продукт из овощей или фруктов, залитый соусом с одноименным названием.
2. Прикрепленная к рукоятке веревка, или ремень, которым погоняют животных.
3. Тестообразная масса из томатов.
4. Способ заготовки овощей на зиму.
7. Болотная ягода - "северный виноград".
9. Садовая (другое название клубники).
10. Ягода, занимающая второе после винограда место по содержанию сахара.
12. Глубокая обработка почвы под сады, виноградники.
13. Слово "томат" по отношению к слову "помидор".
18. "Музыкальное" огородное растение.
19. Корнеплод, богатый каротином.
21. Горячительный напиток, который садоводы из Венгрии делают из сливы.
24. Сорт свеклы.
25. Цитрусовый плод, помогающий легче переносить небольшие дозы радиации.

Составил Е. Ордин

По горизонтали: 1. Маринад, 2. Кнют, 3. Пас-Крыжовник, 12. Платаж, 13. Синоним, 18. Фа-Лимон, 19. Морковь, 21. Палинка, 24. Бордо, 25. По вертикали: 1. Маринад, 2. Кнют, 3. Пас-Крыжовник, 12. Платаж, 13. Синоним, 18. Фа-Лимон, 19. Морковь, 21. Палинка, 24. Бордо, 25. По вертикали: 1. Маринад, 2. Кнют, 3. Пас-Крыжовник, 12. Платаж, 13. Синоним, 18. Фа-Лимон, 19. Морковь, 21. Палинка, 24. Бордо, 25.

ОТВЕТЫ

E-mail: postmaster@sgazeta.udm.ru
Приложение к "Субботней газете".
В номере использованы материалы изданий "Субботняя газета" - "Вояж", "Субботняя газета", "Мир садовода".

Учредитель - ЗАО "Афродита".
Гл. редактор Р.Ф. Кагиров.
Выпускающий редактор Т. Е. Малинина.
Компьютерная верстка и дизайн
Н. Кузьмина.
Газета выходит один раз в месяц.

Отпечатана в Саранульской типографии
Цена свободная. Тираж 25000 экз.
Номер подписан в печать 5.12.2000 г.
Заказ № 362
Газета зарегистрирована в Комитете
по печати РФ, г. Москва. Рег. № ПИ 77-1355

Адрес редакции: г. Ижевск,
ул. Красноармейская, 127,
Дом быта, 5-й этаж.
Адрес для писем: 426028, г.Ижевск, а/я 1530.
Тел. редакции: 51-24-58.

КОПИЛКА

№5
(187)

СОВЕТОВ

Колготки с сюрпризом...

ЧРЕЗМЕРНАЯ чья-либо болтливость - утомляет. Но мне повезло. Моя пожилая попутчица, врач по профессии, свою говорливость разбавляла таким юмором, что час езды до Азова пролетел, как мгновение. Я подумала: «Вот кому надо писать забавные рассказы!»

Анна Васильевна, так звали попутчицу, успела рассказать почти все о своей жизни, начиная с рождения и кончая сегодняшним днем. Особенно запомнился эпизод о том, как она готовится к смертному часу:

- Хотя я женщина и не старая, мне только восемьдесят, я из себя еще видная, не без изыянов, конечно: инфаркт, сломанная нога и еще кое-что по мелочи, но не похожа же на облезлую старушечку? Правда?

Не дав мне рта раскрыть, продолжала:

- Поэтому умирать не собираюсь в ближайшие двадцать лет. А там - будь что будет! Вдруг кто-либо из моих троих мужей на том свете соскучился по мне и захочет повидаться. Должна же я быть в таком виде, чтобы не разочаровать их? Настоящая женщина, а я всегда была такой, в любой ситуации должна быть на высоте. Вот я и купила себе хорошенький паричок. В ателье сшила элегантное платье по фигуре. Только беда с обувью. Всю жизнь носила туфли на высоком каблуке. А когда поломала ногу, пришлось перейти на низкий каблук. А «туда», говорят, надо тапочки. Неужели у «них» дороги хуже, чем у нас? На этот раз не стала спорить - купила тапочки. А чтобы не смотрелись они буднично, внимание от них решила отвлечь колготками и попросила дочку купить самые модные. Пусть «тамошний» контингент дам доплет от зависти, а мужчины скажут: «Вот это ножки!»

Но когда мне дочь принесла колготки, они оказались с дырой на месте ластовицы, хотя и overloaded по краям. Что за черт? Дочка побежала менять покупку. «Продаете товар с браком!» - выразила она возмущение продащице.

Тарассмеялась: «Это не брак. Сейчас некоторые фирмы выпускают такие колготки для путан, которые ловят клиентов на дорогах. Называют их: «Шоферам некогда».

Когда дочь рассказала и мы с ней насмеялись от души, я пошутила: «А может, мне не к смерти готовиться, а пойти на панель на любителя? Хромого и костыль в этом деле не помеха!» А вы как думаете? - лукаво спросила она меня, чем рассмешила до слез.

Любовь ЛЗБУКИНА

г. Ростов-на-Дону

Между прошлым и будущим

3 февраля (понедельник)

Преподобного Максима Грека

Именины: Агния, Анастасий, Виктор, Евгений, Максим.

4 февраля (вторник)

Святого апостола Тимофея.

Именины: Анастасий, Гавриил, Георгий, Иван, Леонтий, Макар, Петр, Тимофей.

70-летие актера театра «Современник» Игоря Кваши.

5 февраля (среда)

Международный день бойскаутов

Преподобного Геннадия Костромского.

Именины: Алла, Геннадий, Климент, Максим, Феоктист.

6 февраля (четверг)

Блаженной Ксении Петербургской.

Именины: Анастасий, Вавила, Герасим, Иван, Ксения, Тимофей

7 февраля (пятница)

Митрополита Владимира (Богоявленского) (1848-1918).

Именины: Александр, Вигалий, Григорий, Филипп.

8 февраля (суббота)

День русской науки.

Благословенного Давида III, царя Иверии и Абхазии (1125).

Именины: Ананий, Аркадий, Давид, Иван, Иосиф, Ксенофонт, Мария, Петр, Семен, Федор

75-летие киноактера Вячеслава Тихонова («Война и мир», «Доживем до понедельника», «Дело было в Пенькове», «17 мгновений весны» и др.).

9 февраля (воскресенье)

День Аэрофлота.

Перенесение мощей святителя Иоанна Златоуста, архиепископа Царьградского (438).

Именины: Иван.

Итальянский писатель	Точный удар	TV	Ужас	Кожаная лодка	Птицеизверь	Народность	Зов	Род	Содерж.
Династия	Ед. плащ	Инструмент для рукоделия	Настрой	Житель Севера	Место стоянки	Сдача	Сладко-горько	Число	Род

Составила Любовь Васильевна ДЕМЬЯНЕНКО, ст.-инж. лесной, Краснодарский край

Народный барометр

3 февраля

8.20 - 17.06
9.42 - 19.18

3-й лунный день.
Луна в Рыбах
Максим.

Если в этот день ясная зоря, жди мороза.

4 февраля

8.18 - 17.09
9.54 - 20.35

4-й лунный день.
Луна в Рыбах.

Тимофеевские морозы - ползимы прошло.

Если метель, вся неделя метельная.

5 февраля

8.16 - 17.11
10.03 - 21.50

5-й лунный день.
Луна в Овне (8.47).

Февраль холодный и сухой - август жаркий.

6 февраля

8.14 - 17.13
10.11 - 23.03

6-й лунный день.
Луна в Овне.

Аксинья (Ксения) - весноуказательница. Какова Аксинья - такова и весна.

7 февраля

8.12 - 17.15
10.20 - —

7-й лунный день.
Луна в Тельце (20.59).

Григорий Богослов.

Каков день с утра до полудня, такова первая половина следующей зимы, а с полудня до вечера - вторая половина.

8 февраля

8.10 - 17.17
10.30 - 0.17

8-й лунный день.
Луна в Тельце.
Федор-студит.

Теплый февраль приносит холодную весну и заморозки.

9 февраля

8.08 - 17.19
10.41 - 1.31

9-й лунный день.
Луна в Тельце.

Метеопрогноз

«Гололёд - такая гадость, неизбежная зимой...»

Во второй половине текущей недели погода на юге России будет неустойчивой. Западные ветры принесут с Атлантики влажный воздух, что вызовет местами мокрый снег с дождем, гололед, туман. Ветер юго-восточный с переходом на юго-западный и западный умеренный, временами с порывами до 15-18 м/сек. Температура воздуха: ночью +1...-3°, днем 0...+4°. В конце недели временами снег и понижение температуры: ночью -3...-8°, днем 0...-5°. Ветер северо-восточный и восточный слабый и умеренный.

В начале следующей недели ожидается небольшой снег. Температура воздуха: ночью 0...-5°, в северных районах региона до -10°; днем -3...+2°.

К середине недели температура воздуха на 2-3°.

Дела

велосипедные...

* Зимой велосипед желательно хранить так, чтобы колеса не касались пола. Его можно повесить на крючках, которые изготавливаются из обрезков стальной проволоки 0,6 мм.

* Небольшой прокол велосипедной камеры можно заклеить липкой лентой, применяемой для склеивания магнитной киноленты.

* Ручной тормоз велосипеда, мопеда и даже мотоцикла нуждается в постоянной регулировке: тросы вытягиваются и приходится подтягивать их с помощью специальных резьбовых устройств. Однако приходит время - и регулировки уже не хватает, тормозные колодки не останавливают двухколесную машину. Что же предпринимать?

Опытного механика такая задача вряд ли застанет врасплох. Он просто извлечет сухарь, с помощью которого трос задевается в рукоятке, и закрутит его на необходимое число оборотов. Трос при этом укоротится, и тормоз обретет утраченную эффективность.

Вниманию
овощеводов

Желающим выращивать ультраскороспелые сорта помидоров вышлю семена. При обращении прошу присылать подписанный конверт.

658417, Алтайский край, Локтевский р-н, п. Кировский, ул. Гагарина, 2-11, ПОПЕНКО Валерий Дмитриевич.

Перевод русских
мер в метрические
(округленно)

1 фунт	- 0,4 килограмма
1 пуд	- 16,4 килограмма
1 верста	- 1,067 километра
1 сажень	- 2,1 метра
1 аршин	- 71,1 сантиметра
1 дюйм	- 25,4 миллиметра
1 десятина	- 1,09 гектара

Анекдот, да и только!

Отец проверяет тетрадку маленького сына:

- Почему ты так неровно пишешь крючочки?

- Это не крючочки, папа. Это интегралы.

☺ ☺ ☺

На лодке Герасим везет Муму. Час везет, второй, третий... Наконец, Муму произносит:

- Сдается мне, мужик, что ты что-то недоговариваешь...

Последовательность
подготовки
семян к посадке

1. Калибровка семян.

Цель - отбор полновесных семян.

2. Прогревание семян.

Цель - улучшение всхожести.

Способы прогревания:

а) Семена огурцов, тыквы, патиссонов, кабачков, помидоров, перца, баклажанов прогреть 2-4 часа при температуре 50-60°C.

б) Все семена за 1-1,5 месяца до посева повесить в мешочке в теплом месте.

3. Намачивание семян.

Цель - ускорение дружных всходов. Намачивают семена в чистой, теплой воде (20-25°) до полного набухания. Продолжительность намачивания:

48 час - помидоры, баклажаны, перец, морковь, петрушка, свекла, укроп;

12 час - огурцы, кабачки, патиссоны, тыква, капуста, салат, редис;

6 час - горох, фасоль.

Воду меняют 2 раза в день.

Набухшие семена можно сразу высевать, но лучше обработать их микроэлементами или минеральными удобрениями.

4. Обработка семян.

Цель - защита от болезней.

а) Марганцовка - 1 г на 100 г воды - 20 мин.

б) Нитрофоска - 1 г на 1 л воды - 5-6 час.

в) Зола - 2 ст. ложки на 1 л воды - 3-4 часа.

г) Смесь микроэлементов: борная кислота - 0,2 г, марганцовка - 0,5 г, медный купорос - 0,1 г на 1 л воды - 1-1,5 часа.

5. Проращивание семян.

Цель - быстрое приготовление набухших семян.

В блюдце или тарелку кладут мягкую ткань в несколько слоев, насыпают сверху семена, умеренно смачивают водой и ставят в теплое место. После наклеивания семян их можно сеять.

Вопрос - ответ

Почему деревья остаются живыми после зимних холодов, почему не погибают от морозов?

Оказывается, в их клеточном соке накапливаются сахара, которые не дают ему превращаться в лед. Но в особенно суровые зимы даже привычные к холодам растения все-таки могут подмерзнуть и порой даже погибают от мороза. Увы...

Как задержать влагу на огороде?

Есть несколько способов. Первый - припудривание снега торфом. Для этого годится любая огородная смесь, купленная в магазине. В середине или конце марта, когда снег начнет таять, припудрите торфом его поверхность. Темный снег быстрее начнет таять, а почва - впитывать влагу. Если ваши сотки на склоне, нужно сделать несколько заград на пути ручья, и талые воды будут хотя бы частично впитываться в почву.

Сани с усами!

• Самый простой выход из положения, чтобы восстановить внешний вид холодильника, если его белый эмалированный корпус поцарапан, - это покрыть поврежденные места белой эмалью для металла. Перед этим необходимо хорошенько подготовить поверхность холодильника, очистив ее от грязи и жира. Такая эмаль в аэрозольной упаковке иногда бывает в хозяйственных магазинах.

• Небольшие царапины легко замаскировать белым кроющим кремом для обуви. Время от времени это покрытие придется подновлять. После нанесения на поверхность крема его надо заполлировать с помощью суфлери.

• Когда вас раздражают не только царапины на корпусе, но и старомодный вид холодильника, напоминающего грязно-белый сугроб, неплохой выход - самоклеящиеся обои или пластики. Можно применить и моющиеся обои. Наклейте корпус или хотя бы дверцу - и можно подумывать, что это новая мебель с современным дизайном. Если пластика мало, достаточно оклеить им лишь периметр дверцы - там в первую очередь и появляются царапины, также отделайте боковины.

Интересно!

Ученые подсчитали, что на нужды одного человека за всю его жизнь требуется примерно 400 деревьев среднего размера. Эта древесина идет не только на мебель и постройку жилья, но и на спички, бумагу и прочие нужды.

400 деревьев - это же целый небольшой лес!

Косметика вокруг нас Укроп

* На покрасневшие веки можно наложить марлевые мешочки, наполненные семенами укропа. Предварительно мешочки с семенами опустите в горячую воду и, проверив температуру на тыльной стороне кисти (чтобы не обжечься!), наложите на закрытые глаза. Полежите в расслабленном состоянии 15 минут.

* При воспаленных глазах очень хорошее успокаивающее и противовоспалительное действие оказывают компрессы из отвара укропа. Растение надо проварить, процедить, в теплый отвар опустить ватные тампоны и сразу же наложить на закрытые веки на 1-2 минуты. Вата должна покрывать все пространство от бровей до нижнего края глазных впадин. Процедуру повторить 3-4 раза. В конце наложить холодный компресс. Затем подсушить кожу и нанести жирный крем.

* При вялой, дряблой, стареющей коже полезно протирать ее лосьоном из укропа и цветков липы. Смешать столовую ложку измельченной зелени укропа с таким же количеством цветков липы. Залить 1,5-2 стаканами кипятка, настоять 2 часа и процедить.

* Для протирания лица с расширенными порами, чувствительной или раздраженной кожей используется настой зелени укропа и сухих лепестков розы или шалфея. Готовится так же, как и предыдущий рецепт.

Бабушкин рецепт

Желе из яблочных остатков

Яблочную кожуру и сердцевину - а они содержат много полезного пектинового вещества - большинство хозяев выбрасывают. Между тем из них можно сварить вкусное желе.

В эмалированную посуду выложить все имеющиеся остатки (яблоки должны быть вымыты, гниль удалена) и залить их до половины водой. Закрыв посуду крышкой, варят на слабом огне около двух часов. Затем выливают массу в сито и оставляют на ночь.

На следующий день сок переливают в эмалированную посуду (осадок оставляют) и варят желе.

На 1,5 л сока кладут 1 кг сахара, перемешивают, чтобы полностью растворился, и варят, пока сок не станет красивого розового цвета и с ложки не начнет падать крупной тяжелой каплей.

Горячую массу разливают в небольшие стеклянные банки и закрывают крышками или целлофаном.

✓ Первым делом просмотрим картошку, проверим «глазки», если где-то начали пробиваться «усы» - тщательно оборвем. Может случиться, что некоторые картофелины подмерзли. В этом случае перед варкой опустите их на минуту в холодную воду, а потом положите в кипяток и доведите до готовности, добавив чайную ложку уксуса на каждую чайную ложку соли.

✓ У капусты оборвем верх-

Сделаем ревизию запасам

ние пожелтевшие листья, проследим, чтобы кочаны не касались один другого.

✓ Если рассол в бочонке с квашеной капустой пошел пузырями, лучше переложить капусту в тщательно подготовленные стеклянные банки и залить сверху на два пальца растительным маслом.

Вопрос - ответ

Хочу узнать, как правильно выращивать фикус.

Александра Никитична ТОЛСТОКОЖИНА
г. Новошахтинск, Ростовская обл.

Среди фикусов есть и внушительных размеров деревья, и крошечные растения. Признанным «главой семейства» остается фикус каучуконосный.

Что надо знать цветоводу, выращивающему фикус?

Температура воздуха должна быть умеренная, зимой не ниже 12°.

Освещение - яркое для древовидных форм, полутень - для остальных типов.

Полив - поливать следует очень осторожно, теплой водой, зимой - понемногу.

Влажность воздуха - летом полезно иногда опрыскивать листья.

Пересадка - следует избегать частых пересадок. Пересаживают раз в два года - весной до тех пор, пока растение не станет слишком большим.



✓ Морковь, редьку обычно хранят во влажном песке. Теперь песок начнет быстро сохнуть - его надо будет слегка увлажнять.

✓ Репчатый лук, наоборот, любит сухость. Если он у вас немного подмерз, не огорчайтесь, на вкусовых качествах это не отразится.

Размножение - летом зелеными стеблевыми черенками. Для укоренения применяют фитогормоны и нижний подогрев.

Какие бывают трудности?

Внезапное опадение листьев. Причины: переувлажнение почвы, низкая зимняя температура, недостаток света, избыточная подкормка, холодные сквозняки.

Опадение нижнего листа. Не следует беспокоиться - это естественное явление.

Желтеющие края листьев. Это ранний признак более серьезных проблем и следствие недостаточного питания.

Сухие сморщенные листья. Причиной может быть солнечный ожог, недостаточная влажность воздуха (нерегулярное опрыскивание водой), пересыхание почвы.

Что мы знаем и чего не знаем о крупах...

Произведем классификацию круп по отдельным видам, так как не все знают, из каких растений производятся крупы и какими способами они обрабатываются.

Крупы из пшеницы: манная (мучнистые крупинки, не содержащие фактически никаких ценных веществ); полтавская (по внешнему виду напоминает перловую, при очистке остается лишь небольшая часть оболочки зерна); «артек» (то же, что и полтавская, только вырабатывается из мелкодробленых зерен, а не из цельных).

Гречневая крупа: ядрица (цельные зерна, удалена только плодовая оболочка, хотя встречаются зерна с оболочкой - необрушенные, их перед варкой удаляют); продельная (то же, но зерна расколотые, структура зерна нарушена); смоленская (очень мелкое дробление зерен, удалены оболочки).

(Окончание следует)

Кому что дарят

Георгины дарят лишь замужней женщине ее подруги.

Если девушке преподносят сирень, это знак печальной, неразделенной любви.

Гладиолусы принято дарить при рождении ребенка. Красные - при рождении сына, а разноцветные, если на свет появилась дочь.

Гиацинты, гвоздики, хризантемы вручают замужним женщинам, подчеркивая уважение к ним.

Для напоминания же о сугубо личном в букет вкрапливают желтые цветы.

Скромные ноготки также нащептывают о тайном, но одновременно напоминают обладательнице букета о ее вечном очаровании.

Маргаритки - это цветы молодых, незамужних девушек.

Перед долгой дорогой или разлукой принято преподносить букет с преобладанием красного цвета. Если хотите пожелать легкости пути, нарвите синих васильков.

Существует целый ритуал вручения цветов в определенном месте и в определенный час. Букеты, подаренные днем, означают приглашение на ужин.

На улице дарят только цветок или скромный букетик из мелких цветков. Цветы, преподнесенные утром, могут быть пестрыми, после обеда - однотонными и по возможности однородными.

Мал совет, да дорог!

● Чистота и порядок на кухне - особая гордость хозяйки, верный признак ее домовитости и аккуратности. Она не копит грязной посуды, не разбрасывает по углам кастрюли и банки. Все у нее блестит, все под рукой и на своем месте. А поскольку уход за кухней стал постоянной привычкой, он не требует много времени и авральных усилий.

● В сточной трубе кухонной раковины иногда скапливается грязь. Для устранения ее не реже раза в неделю следует выливать в раковину кипящий раствор стиральной соды (2 ст. ложки соды на литр кипятка, причем соду сыпать в кипяток).

● Если в раковине плохо стекает вода, всыпьте в горловину слива горсточку кальцинированной соды. Когда она растворится, добавьте туда полстакана уксуса и затем промойте водой.

● Туго входящие ящики в столах, буфетах и комодах можно сделать более подвижными, если трущиеся места натереть сухим мылом или свечкой.

Календарь здоровья

3 февраля. В этот день возможны головные боли, мигрени, сбои в работе желудочно-кишечного тракта, обострения заболеваний глаз, бессонница. Рекомендуем принять успокоительное средство «Ново-Пассит», это чешский препарат, в состав которого входят натуральные экстракты хмеля, боярышника, зверобоя, пассифлоры, валерианы, мелиссы, бузины.

Желательна пища, богатая белком: орехи, зеленый горошек, фасоль, соя, рыба, мясо.

4 февраля. Сегодня и завтра могут дать знать о себе тонзиллит, фарингит, ангина. Накануне рекомендуем профилактические полоскания раствором соды с солью, ингаляции настоем ромашки, пихтового, эвкалиптового масла или вьетнамской «Звездочки».

5 февраля. Поберегите сердце, избегайте конфликтных ситуаций и стрессов.

Устройте себе легкую диету - без тяжело перевариваемых продуктов, без жиров, без соли, алкоголя и крепких напитков - кофе, чая.

Будьте осторожны: этот лунный день особенно травмоопасен!

6 февраля. Неприятности для вашего самочувствия сегодня могут доставить сердечная недостаточность, хронический бронхит, астма, а также всевозможные неврозы, мышечные боли.

Рекомендуется посещение бани, сауны. Можно и дома принять горячую ванну с компрессами на грудь или спину - из шерстяного платка, пропитанного отварами ромашки, шалфея, чабреца (кому что показано).

Постарайтесь основой вашего пищевого рациона сегодня сделать овощные салаты, соки, фрукты.

7 февраля. В этот день полезна основательная физическая нагрузка.

Любая пища прекрасно усваивается организмом, только не надо переедать.

Не рекомендуется прием сильнодействующих лекарств (за исключением тех, которые строго назначены врачом).

8 февраля. Если сможете, будьте как можно дольше на свежем воздухе в этот день. Но только оденьтесь по погоде, чтобы не простудиться!

9 февраля. Сегодня могут омрачить самочувствие ревматизм и хронический бронхит. Не допускайте переохлаждения организма. Вам поможет сухое тепло.

Будьте здоровы, не кашляйте!

Ваше самочувствие в зимнюю пору

• Зимой старайтесь спать не менее 8 часов. Не сидите подолгу перед телевизором, ложитесь пораньше.



Рис. М. Ларичева

• Перед сном полезно погулять хотя бы полчаса. Если не можете собраться с духом, чтобы выйти из дома, распахните окно и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

• Не наспайтесь на ночь. Обильные чаепития перенесите на дневные часы.

• Утром снова подышите при открытом окне, сделайте зарядку, примите душ и энергично разотрите тело жестким полотенцем.

• Завтрак только горячий. Вместо кофе и крепкого чая лучше кипяченое молоко.

• Пейте побольше, чтобы удалять из организма засоряющие его шлаки. Особенно полезны кефир, соки, вода с настоем трав или медом.

• Если вы устали, налейте в таз холодной воды и по локоть погрузите в нее руки, через две минуты вытрите руки и сделайте несколько гимнастических упражнений.

• Чай из листьев черники имеет приятный слегка вяжущий вкус. Он очень полезен.

• Возьмите по 3 части листьев земляники и черники, 2 части травы спорыша, по 1 части травы чабреца и листьев черной смородины. Хорошо добавить 4-5 листьев бадана. Этот чай регулирует и стимулирует обмен веществ и рекомендуется всем, кому за 30...

• Принимайте профилактические меры против гриппа, используйте оксолиновую мазь, смазывая ею слизистые оболочки носа. Остерегайтесь простуды!

Горизонты медицины

Аспирин - яд?

Запрет на употребление аспирина может распространиться не только на маленьких детей, но и на подростков, пишет британская газета «Дейли Телеграф».

Согласно исследованиям Агентства по контролю за лекарственными препаратами, аспирин способен провоцировать редкое заболевание с летальным исходом - синдром Реие, при котором поражаются мозг и печень.

Агентство настаивает на том, что в аннотациях всех аспириносодержащих препаратов должно быть предупреждение о возможном риске заболевания.

Дети наиболее чувствительны к аспирину, поэтому его употребление запрещено для малышей до 12 лет.

Как заявил председатель Комиссии по контролю за лекарственными препаратами А. Бренридж, «нет ни малейшего повода для паники и беспокойства. Однако родители и дети должны быть информированы и осознавать всю важность этого предупреждения!»

Рак молочной железы: можно ли предотвратить?

Итоги 20-летнего исследования, в котором принимали участие более 2500 женщин, страдающих раком молочной железы, показали, что радикальные операции эффективны, а лучевая терапия уменьшает риск развития опухоли в прооперированной молочной железе.

Были обобщены данные исследований, проведенных Питсбургским университетом и Европейским онкологическим университетом.

Травы требуют сбор!

При заболеваниях кожи

(Продолжение. Начало в № 4)

Сбор № 8: трава фиалки - 2 части, трава череды - 2 части, лист ореха грецкого - 1 часть, лист смородины черной - 2 части, лист земляники - 2 части, цветки тысячелистника - 2 час-

ти, корень лопуха - 2 части, корень цикория - 1 часть.

1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин. Принимают по 1/4-1/3 стакана 5-6 раз в день до еды при экземе, кожных сыпях.

В первое исследование были включены больные с размером опухоли не более 4 см. При этом у трети пациенток имелось поражение лимфоузлов. Использовались оперативные методы лечения, а также лучевая терапия. Спустя 20 лет 47 % женщин были живы - независимо от избранного метода.

У пациенток, которым не проводилось лучевое лечение, риск развития рака прооперированной молочной железы составил 40 %. При проведении же рентгенотерапии этот показатель снижался до 14 %.

Нормально ходить после инсульта?

Исследователи из японского университета Хоккайдо представили уникальное медицинское изобретение. Оно возвращает парализованным людям способность нормально ходить.

Новая система предназначена для пациентов, у которых нарушены двигательные функции половин тела, что часто случается после инсультов.

Эффект достигается путем электрического стимулирования. К здоровой ноге прикрепляются специальные приборы, фиксирующие силу энергии, которая вырабатывается в результате сокращения мышц.

Эти сигналы с помощью компьютера преобразуются в электрические импульсы, передаются в нервные клетки парализованной конечности, и онемевшая нога автоматически начинает двигаться.

По словам разработчиков, к широкому применению новинка будет готова примерно через пять лет. За это время они планируют сделать ее максимально компактной и полностью избавиться от электропроводов...

Сбор № 9: трава горца переночного - 4 части, корни горечавки желтой - 1 часть, трава полыни горькой - 1 часть.

2 столовые ложки смеси заливают 0,5 л кипящей воды, кипятят 5 мин. Дают остыть. Процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день при экземе.

(Продолжение следует)

Понедельник
3 февраля

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15 Х.ф. "ОТЕЦ НЕВЕСТЫ - 2"
11.05 Спасатели
11.40 Следствие ведет Колобков
12.15 Х.ф. "СЛУЧАЙНЫЙ ШПИОН"
13.55, 00.20, 00.50 Новый день
14.30 Док. детектив "Вексель от Люцифера"
15.15 Док-шоу
16.05 Док. сериал "Живая природа"
17.00 Большая стирка
18.25 Шутка за шуткой
19.00 Жди меня
20.00 Кто хочет стать миллионером?
21.00, 23.30 Время
21.40 Все звезды в проекте "Последний герой - 3"
22.45 Независимое расследование
23.50 На футболе

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Х.ф. "УСТОЯТЬ НЕВОЗМОЖНО"
10.35, 13.15, 16.45 Экспертиза
10.45, 17.45, 19.50 Дежурная часть
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Вести недели
12.15 Д.ф. "Союз бывших", "Армения"
13.10 В "Городке"
13.30 Неделя в городе
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20 Дорожный патруль
17.35 Вести - спорт
18.20, 20.30 Вести - Москва
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Сериал "ЛЕДИ БОСС"
21.50 Сериал "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ"
23.20 Вести +
23.50 Вест - спорт
23.55 Дежурный по стране
00.50 Х.ф. "ВИНОВЕН, КАК ПРЕДПИСАНО"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 6"
10.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня
10.25 Погода на завтра
10.30 Намедни
12.05 Х.ф. "КОГДА ВСЕ СВОИ"
13.25 Один за всех
14.05 Женский взгляд
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.05 Сериал "ГАНГСТЕРСКИЕ ВОЙНЫ: РОСТОВСКИЕ ОБОРОТНИ"
18.20 Внимание: розыск!
19.40 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ: МЯГКАЯ ЛАПА СМЕРТИ"

20.50 Сериал "КОДЕКС ЧЕСТИ"
22.35 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
23.15 Х.ф. "ПРАВО НА ЗАЩИТУ"
00.20 Гордон

НТВ

06.00 Сериал "ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ"
06.50, 07.15, 07.40, 11.40, 12.05, 12.30, 14.30 Мультфильмы
08.05 Док. сериал "Удивительные животные - 3"
08.30 Док. сериал "Фантастические существа"
09.00, 02.05 Сериал "ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
09.55, 14.45, 04.00 О, счастливчик!
10.45 Сериал "ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ - 2"
13.00 ТВ-клуб
13.30, 03.00 Сериал "ЛУС МАРИЯ"
15.30, 19.30, 01.10 Окна
16.25 Х.ф. "ЧЕЛОВЕК-СЛОН"
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
20.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
21.30 Х.ф. "ДОРОГА НА ВЕЛЛВИЛЛ"
00.10 Музыка на ТНТ
00.25 Империя страсти

Вторник
4 февраля

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.05 Сериал "ЕРМАК"
11.05 Шутка за шуткой
11.35 Мультфильм
12.15 Х.ф. "КОЛОМБО ОТПРАВЛЯЕТСЯ В КОЛЛЕДЖ"
14.00, 14.30, 23.50 Новый день
15.15 Док. сериал "Дикие шутки"
15.45 Х.ф. "ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ"
17.00 Большая стирка
18.25 Кумиры
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
21.40 Сериал "РУССКИЕ В ГОРОДЕ АНГЕЛОВ"
22.45 Сериал "СПЕЦНАЗ"
00.20 Горные лыжи. Чемпионат мира.
Супергигант
00.50 Апология
01.55 Сериал "НЕУДЕРЖИМЫЙ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ БОСС"
09.35, 21.50 Сериал "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "КРЕСТОНОСЦЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Колоссальное хозяйство
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ"

16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20, 02.25 Дорожный патруль
17.35, 23.50 Вести - спорт
17.45, 19.50 Дежурная часть
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Вести +
23.55 Х.ф. "ДРАКУЛА"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 6"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня
10.15 Погода на завтра
10.20 Профессия - репортер
11.05 Кулинарный поединок
12.05 Х.ф. "КУРЬЕР"
13.45 Криминал
14.05 Путешествие натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.10, 20.50 Сериал "КОДЕКС ЧЕСТИ"
18.15 Док. сериал "Преступление и наказание"
19.40, 23.15 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ: МЯГКАЯ ЛАПА СМЕРТИ"
22.35 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.20 Гордон
01.15 Сериал "СОЛДАТЫ УДАЧИ"
02.05 Ночь

НТВ

06.00 Сериал "ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ"
06.50, 07.15, 07.40, 11.40, 12.05, 12.30, 14.30 Мультфильмы
08.05 Док. сериал "Удивительные животные - 3"
08.30 Док. сериал "Фантастические существа"
09.00, 01.55 Сериал "ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
09.55, 14.45, 03.50 О, счастливчик!
10.45 Сериал "ЗЕМЛЯ: ПОСЛЕДНИЙ КОНФЛИКТ - 2"
13.00 ТВ-клуб
13.30, 02.55 Сериал "ЛУС МАРИЯ"
15.30, 19.30, 01.00 Окна
16.25 Х.ф. "ДОРОГА НА ВЕЛЛВИЛЛ"
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
20.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
21.30 Х.ф. "ОКНО В ПАРИЖ"
00.00 Музыка на ТНТ
00.15 Империя страсти

Среда,
5 февраля

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "ЕРМАК"
11.05 Кумиры
11.35 Мультфильм
12.15 Х.ф. "ТЕМНАЯ ЛОШАДКА"

14.00, 14.30, 23.50, 00.20 Новый день
15.15 Док. сериал "Дикие шутки"
15.55, 21.40 Сериал "РУССКИЕ В ГОРОДЕ АНГЕЛОВ"
17.00 Большая стирка
18.25 Смехопанорама
20.00 Русская рулетка
21.00, 23.30 Время
22.45 Д.ф. "Потаенные годы Иисуса".
1-я серия
00.50 Апология
01.55 Сериал "НЕУДЕРЖИМЫЙ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ БОСС"
09.35, 21.50 Сериал "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "КРЕСТОНОСЦЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Москва - Минск
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20, 02.30 Дорожный патруль
17.35, 23.50 Вести - спорт
17.45, 19.50 Дежурная часть
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Вести +
23.55 Х.ф. "В ГОРОДЕ СОЧИ ТЕМНЫЕ НОЧИ"

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 6"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня
10.15 Погода на завтра
10.20 Очная ставка
11.05 Шоу Елены Степаненко
12.05 Х.ф. "ТАЙНА ЗАПИСНОЙ КНИЖКИ"
13.45 Криминал
14.05 Путешествие натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.10 Сериал "КОДЕКС ЧЕСТИ"
18.15 Чистосердечное признание
19.40, 23.15 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ: МЯГКАЯ ЛАПА СМЕРТИ"
20.50 Х.ф. "КОДЕКС ЧЕСТИ", 7 СЕРИЯ
22.35 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.20 Гордон
01.15 Сериал "СОЛДАТЫ УДАЧИ"
02.05 Ночь

НТВ

06.00 Сериал "ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ"
06.50, 07.15, 07.40, 11.40, 12.05, 12.30, 14.30 Мультфильмы
08.05 Док. сериал "Удивительные животные - 3"
08.30 Док. сериал "Фантастические существа"
09.00, 02.05 Сериал "ЖЕНЩИНА-

ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
09.55, 14.45, 04.00 О, счастливчик!
10.45 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
13.00 ТВ-клуб
13.30, 03.00 Сериал "ЛУС МАРИЯ"
15.30, 19.30, 01.10 Окна
16.25 Х.ф. "ОКНО В ПАРИЖ"
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
20.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
21.30 Х.ф. "МАКС И ИЕРЕМИЯ"
00.10 Музыка на ТНТ
00.25 Империя страсти

Четверг,
6 февраля

1

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Сериал "ЕРМАК"
11.05 Смехопанорама
11.35 Мультфильм
12.15 Х.ф. "АЛЛЕГРО С ОГНЕМ"
14.00, 14.30, 23.50, 00.20 Новый день
15.15 Док. сериал "Дикие шутки"
15.55, 21.40 Сериал "РУССКИЕ В ГОРОДЕ АНГЕЛОВ"
17.00 Большая стирка
18.25 Сами с усами
20.00 Слабое звено
21.00, 23.30 Время
22.45 Человек и закон
00.50 Апология
01.55 Сериал "НЕУДЕРЖИМЫЙ"

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45, 20.55 Сериал "ЛЕДИ БОСС"
09.35, 21.50 Сериал "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести
11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "КРЕСТОНОСЦЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Вся Россия
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Что хочет женщина
15.10 Сериал "ТРОЕ ПРОТИВ ВСЕХ"
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20, 02.15 Дорожный патруль
17.35, 23.50 Вести - спорт
17.45, 19.50 Дежурная часть
18.50 Сериал "КОМИССАР РЕКС"
20.50 Спокойной ночи, малыши!
23.20 Вести +
23.55 Х.ф. "ТАРИФАЛЛУННЫЙ СВЕТ"
01.45 Синемания

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 6"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00, 22.00 Сегодня
10.15 Погода на завтра
10.20 Чистосердечное признание
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Х.ф. "ГОНЩИКИ"
13.45 Криминал

14.35 Путешествие натуралиста
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.10, 20.50 Сериал "КОДЕКС ЧЕСТИ"
18.15 Очная ставка
19.40, 23.15 Сериал "ТАЙНЫ СЛЕДСТВИЯ: МЯГКАЯ ЛАПА СМЕРТИ"
22.35 Сериал "СЕКС В БОЛЬШОМ ГОРОДЕ"
00.20 Гордон
01.15 Сериал "СОЛДАТЫ УДАЧИ"
01.55 Кома
02.40 Ночь

(НТ)

06.00 Сериал "ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ"
06.50, 07.15, 07.40, 11.40, 12.05, 12.30, 14.30 Мультфильмы
08.05 Док. сериал "Удивительные животные - 3"
08.30 Док. сериал "Фантастические существа"
09.00, 01.50 Сериал "ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
09.55, 14.45, 03.40 О, счастливы!
10.45 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
13.00 ТВ-клуб
13.30, 02.45 Сериал "ЛУС МАРИЯ"
15.30, 19.30, 00.55 Окна
16.25 Х.ф. "МАКС И ИЕРЕМИЯ"
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
20.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
21.30 Х.ф. "КОГДА НИЗВЕРГНУТСЯ НЕБЕСА"
23.55 Музыка на ТНТ
00.10 Империя страсти

**Пятница,
7 февраля**

П

06.00 Доброе утро
09.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости
09.15, 19.00 Сериал "ЗЕМЛЯ ЛЮБВИ, ЗЕМЛЯ НАДЕЖДЫ"
10.10 Человек и закон
10.55 Сами с усами
11.25 Ералаш
11.40 Сериал "ТВИНИСЫ"
12.15 Х.ф. "ГОНКА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ"
14.00, 14.30 Новый день
15.15 Док. сериал "Дикие шутки"
15.55, 21.35 Сериал "РУССКИЕ В ГОРОДЕ АНГЕЛОВ"
17.00 Большая стирка
18.25 Док. детектив "Налетчики"
19.50 Поле чудес
21.00 Время
22.40 Х.ф. "НЕТ ВЫХОДА"
00.40 Х.ф. "ВОЗДУШНЫЕ ПИРАТЫ"
02.15 Реальная музыка

РОССИЯ

05.45 Доброе утро, Россия
08.45 Сериал "ЛЕДИ БОСС"
09.35 Сериал "СЕМНАДЦАТЬ МГНОВЕНИЙ ВЕСНЫ"
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести

11.20 Сериал "ПУАРО АГАТЫ КРИСТИ"
12.20 Сериал "КРЕСТОНОСЦЫ"
13.15, 16.45 Экспертиза
13.30 Мусульмане
13.45, 18.20, 20.30 Вести - Москва
14.20 Моя семья
15.15 Комната смеха
16.15 Сериал "ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ"
17.20 Д.ф. "Тот самый Романов"
18.50 Аншлаг
19.50 Дежурная часть
20.50 Спокойной ночи, малыши!
20.55 Бенефис Бедроса Киркорова "Юбилей в кругу семьи"
23.35 Х.ф. "СЕТЬ"
01.50 Вести - спорт
01.55 Дорожный патруль

НТВ

06.00 Утро на НТВ
09.00 Сериал "СКОРАЯ ПОМОЩЬ - 6"
10.00, 11.00, 12.00, 14.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
10.15 Погода на завтра
10.20 Док. сериал "Преступление и наказание"
11.05 Растительная жизнь
11.40 Вы будете смеяться!
12.05 Х.ф. "ГРУЗ БЕЗ МАРКИРОВКИ"
14.05 Без рецепта
14.35 Сериал "ОНА НАПИСАЛА УБИЙСТВО"
15.35 Принцип "Домино"
17.10 Сериал "КОДЕКС ЧЕСТИ"
18.15 Криминал
19.35 Свобода слова
21.00 Х.ф. "ОПЕРАЦИЯ "ШАРОВАЯ МОЛНИЯ"
23.30 Все сразу!
00.05 Х.ф. "АМАЗОНКА"
02.00 Сериал "СОЛДАТЫ УДАЧИ"
02.50 Ночь

(НТ)

06.00 Сериал "ЛЕТО НАШЕЙ ТАЙНЫ"
06.50, 07.15, 07.40, 11.40, 12.05, 12.30, 14.30 Мультфильмы
08.05 Док. сериал "Удивительные животные - 3"
08.30 Док. сериал "Фантастические существа"
09.00, 01.35 Сериал "ЖЕНЩИНА-ПОЛИЦЕЙСКИЙ"
09.55, 14.45, 03.30 О, счастливы!
10.45 Сериал "ПЕРВАЯ ВОЛНА"
13.00 ТВ-клуб
13.30, 02.30 Сериал "ЛУС МАРИЯ"
15.30, 19.30, 00.40 Окна
16.25 Х.ф. "КОГДА НИЗВЕРГНУТСЯ НЕБЕСА"
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
20.30 Сериал "ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ"
21.30 Х.ф. "ДИНАМИТ"
23.40 Музыка на ТНТ
23.55 Империя страсти

**Суббота,
8 февраля**

П

07.00, 10.00, 14.00, 18.00 Новости
07.10 Сериал "ФЛИППЕР"
07.55 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.15 Играй, гармонь любимая!
08.55 Слово пастыря
09.10 Здоровье
10.10 Смак
10.30 Смехопанорама
11.05 Путешествия натуралиста
11.35 Док. сериал "Тайны забытых побед"
12.15 Кумиры
12.45 Док. сериал "Лубянка"
13.30 Мультфильм
14.10 В мире животных
14.50 Жизнь замечательных людей
15.20 Х.ф. "ДОЖИВЕМ ДО ПОНЕДЕЛЬНИКА"
17.15 Сериал "СПЕЦНАЗ"
18.20 Шутка за шуткой
18.50 Кто хочет стать миллионером?
19.50 Последний герой - 3
21.00 Время
21.30 Х.ф. "Я ЛЮБЛЮ НЕПРИЯТНОСТИ"
23.50 Фабрика звезд
01.40 Х.ф. "МЕЧТА ИДИОТА"

РОССИЯ

06.20 Х.ф. "РЕВНОСТЬ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ"
08.05 Студия "Здоровье"
08.35 Золотой ключ
09.00 Военная программа
09.20 Два рояля
10.20 Сам себе режиссер
11.20 Сто к одному
12.15 В поисках приключений
13.10 Клуб сенаторов
14.00, 20.00 Вести
14.20 Х.ф. "ДЕЛО БЫЛО В ПЕНЬКОВЕ"
16.00 Киноистории Глеба Скороходова
16.10 Юбилейный концерт "Бал Вячеслава Тихонова"
17.05 Кинескоп
18.00 Моя семья
19.00 Аншлаг
20.25 Зеркало
20.50 Х.ф. "РАСПЛАТА"
22.55 Х.ф. "КОНТРАКТ СО СМЕРТЬЮ"
01.35 Торжественная церемония вручения премии "Лица года"

НТВ

06.30, 08.05 Х.ф. "ДЖЕЙМС БОНД - АГЕНТ 007"
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00, 19.00 Сегодня
08.55 Без рецепта
09.25 Путешествия натуралиста
09.55 Погода на завтра
10.05 Кулинарный поединок
11.05 Квартирный вопрос
12.05 Профессия - репортер
12.25 Служба спасения
13.05 Х.ф. "БАРМЕН ИЗ "ЗОЛОТОГО ЯКОРЯ"

14.45 Вкусные истории
15.05 Своя игра
16.20 Женский взгляд
17.05 Шоу Елены Степаненко
18.05 Док. сериал "Бушующая планета"
19.30 Х.ф. "ОСИНОЕ ГНЕЗДО"
21.40 Х.ф. "АТАКА ПАУКОВ"
23.25 Профессиональный бокс: Шейн Мозли против Вернона Форреста
00.35 Х.ф. "АФРОДИТА, БОГИНЯ ЛЮБВИ"

(НТ)

07.00, 16.30 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
07.50 Х.ф. "ДИНАМИТ"
09.30 Док. сериал "Фантастические существа"
10.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
11.00, 02.05 Док. сериал "Час Дискавери"
12.00 Док. сериал "Удивительные миры"
12.30, 20.30 Сериал ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ
13.00, 13.15, 14.15, 14.45, 15.30, 16.00 ТНТ-Спорт
17.30 Х.ф. "В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА", 5 серия
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
19.30, 03.10 Сериал "ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО"
21.30 Х.ф. "ВНОВЬ СВИДЕТЕЛЬ"
00.05 Х.ф. "КРОВАВЫЙ СЕРФИНГ"

**Воскресенье,
9 февраля**

П

07.00, 10.00, 14.00 Новости
07.10 Сериал "ФЛИППЕР"
07.55 Сериал "ТВИНИСЫ"
08.15 Армейский магазин
08.45, 13.30 Мультфильмы
09.10 Дог-шоу
10.10 Непутевые заметки
10.30 Пока все дома
11.05 Властелин вкуса
12.00 Клуб путешественников
12.45 Док. сериал "Лубянка"
14.15 Умницы и умники
14.40 Сериал "ПОГОДА"
15.35 Большие родители
16.05 Спасатели
16.35 Ералаш
17.00 Док. сериал "Живая природа"
18.00 Времена
19.10 Х.ф. БОЛЬШОЕ КИНО. "МУШКЕТЕР"
21.15 Х.ф. "В СМЕРТЕЛЬНОЙ ЗОНЕ"
23.15 Профессиональный бокс: Шейн Мосли против Рауль Маркес
00.15 Горные лыжи. Чемпионат мира. Скоростной спуск
00.45 Х.ф. "ПРИВИДЕНИЯ"

РОССИЯ

06.35 Х.ф. "ВТОРАЯ КНИГА ДЖУНГЛЕЙ"
07.50 Мультфильм

08.15 Русское лото
09.05 ТВ Бинго-шоу
09.35 Неделя в городе
10.15 Утренняя почта
10.50 Городок
11.20 Х.ф. "МАТИЛЬДА"
13.10 Парламентский час
14.00 Вести
14.20 Вокруг света
15.15 Диалоги о животных
16.10 Док. сериал "Создать группу "А"
17.05 Комната смеха
17.55 Х.ф. "УЛИЧНЫЙ БОЕЦ"
19.50 В "Городке"
20.00 Вести недели
21.10 Специальный корреспондент
21.35 Х.ф. "АВАРИЯ"
23.35 Х.ф. "КЛЕТКА"

НТВ

07.15 Сериал "ПОЛУНДРА!"
07.40, 14.50 Вкусные истории
08.00, 10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 15.00, 16.00, 17.00, 18.00 Сегодня
08.05 Х.ф. "ТОМ СОЙЕР"
09.25 Шар удачи
09.55 Погода на неделю
10.05 Док. сериал "Бушующая планета"
11.05 Растительная жизнь
11.40 Вы будете смеяться!
12.05 Важные люди в программе "ВЛИЯНИЕ"
13.05 Х.ф. "ТЫ - МНЕ, Я - ТЕБЕ"
15.05 Своя игра
16.20 Док. сериал "Истории охотника за крокодилами"
16.45, 17.05 Принцип "Домино"
18.05 Док. сериал "Национальная безопасность"
18.45 Х.ф. "ДНЕВНОЙ СВЕТ"
21.00 Намедни
22.30 Х.ф. "ПОЦЕЛУЙ ПЕРЕД СМЕРТЬЮ"
00.20 Сериал "КЛАН СОПРАНО"
01.20 Ночь

(НТ)

07.00, 14.50 Сериал "НА КРАЮ ВСЕЛЕННОЙ - 3"
07.50 Х.ф. "ВНОВЬ СВИДЕТЕЛЬ"
10.00 Док. сериал "Путешествия с Национальным Географическим Обществом"
11.00 Док. сериал "Час Дискавери"
12.00 Док. сериал "Удивительные миры"
12.30, 20.30 Сериал ЖЕНСКИЕ ШАЛОСТИ
13.00, 13.15, 14.00 ТНТ-Спорт
15.45 Х.ф. "В ПОИСКАХ КАПИТАНА ГРАНТА", 6 и 7 серии
19.00, 21.00 Шоу Бенни Хилла
19.30, 03.20 Сериал "ДИАГНОЗ: УБИЙСТВО"
21.30 Х.ф. "БАФФАЛО БИЛЛ И ИНДЕЙЦЫ"
00.10 Х.ф. "ВКУС КРОВИ"
02.30 Титаны рестлинга на ТНТ

1991 «почему»

Почему – грустно, а надо

Делюсь недавно с приятелем, тоже человеком немолодым, радостями жизни, - благо, нынешняя наша жизнь не скупится на них. Слушает, кивает понимающе, но как-то отстраненно, вроде лично его это не касается. И - советует:

- А ты влюбись.

- ?!

- Влюбись, влюбись. Нет, я не то имею в виду, о чем ты, судя по физиономии, подумал. Именно влюбись. Врежься, по-молодому, по-страшному!.. Если не забыл еще, как оно бывает.

И не уверенный, что в свои преклонные лета я понимаю, о чем речь, - инструктирует:

- Влюбиться, брат, - это чтобы казалось: без этой женщины для тебя на земле жизни нет. Или сней, или в могилу. Чтобы ты дня не мог прожить, не увидев ее хоть издали, хоть разок. Чтобы тебя током било от ее голоса, от ее шагов! Кусок чтобы в горло не шел, сна чтобы - ни в одном глазу! Чтобы виделась она тебе в каждой встречной женщине!..

- По-моему, ты болезнь описываешь. Какое-то помешательство.

- Конечно, помешательство, только тихое. Заболей! Заболей, брат, ею!

- Да зачем же мне еще заболеть добровольно? Вдобавок к тем болячкам, которых у меня без этого хватает!

- А это особенная болезнь. От нее все прочие болячки проходят. Здоровеешь, молодеешь! Я имею в виду - по самочувствию.

- Ну а жена? Семья!

Друг - голову несогласно набок; рукой повел, отстраняя что-то. Сказал уверенно, как обдуманное, давно решенное:

- Жена, семья - это святое, но другое. И одно другому не мешает. Хуже или лучше для жены, для семьи, что ты поздоровеешь?.. Докладывать, конечно, про такие дела не обязательно, но и совестью угрызаться ни к чему. Не с чего! Хватит и жене, еще останется. Ты же из семьи не уходишь? Не уходишь. Ну и все, остальное - твое, никого не касается.

- А если повернется так, что - из семьи уходить?

И опять он отстранил рукой мои слова:



- А вот это - нежелательно. Баланс интересов должен быть соблюден.

Я сказал:

- Сомнительно, чтобы моя персона кого-то заинтересовала.

Друг - погрузился, вздохнул.

- Анекдот помнишь? «Опять хочу в Париж! - Так вы там уже были? - Нет, уже хотел». Я не знаю, какая любовь лучше - счастливая или несчастная. Но твердо знаю, что «несчастная» - это неправильно. Нету такой. Тебя же до костей всеми этими переживаниями обдерет, новым мясом обрастешь! Расшлакуешься, ну! - Подумал и добавил: - Если, конечно, не сопьешься с горя. А ты не сопьешься, ты свою цистерну выпил. Почки не дадут.

В. СЕРГЕЕВ

Олигархам грозит... бессмертие

Недавно известный ученый Павел Шербаков сделал сенсационное заявление: "...еще перед распадом СССР группа московских ученых проводила успешные опыты по охлаждению высших животных со стопроцентной выживаемостью после «воскрешения».

При этом он добавил, что под руководством академика Владимира Кованова в Академии медицинских наук в составе специальной группы занимался проблемой гипотермии (охлаждение организмов почти до нуля по Цельсию), а также заморозкой тканей и органов.

Крионикой (глубоким замораживанием) ученые занимаются не одно десятилетие. Проблема была в том, что глубокое замораживание неизбежно ведет к разрыву (разрушению) тканей на молекулярном уровне (вода при замерзании расширяется). Встала (и стоит до сих пор) задача изобрести такую жидкость, пропитав которой живой организм, можно было бы избежать разрыва тканей. Еще в советские времена нашим ученым удалось изобре-

сти такой «коктейль», названный криопротектором. Именно Шербаков «отправлял» собак в путешествие к нулю градусов по Цельсию. После согревания животные возвращались к жизни. Понятно, не обошлось без крыс. После «коктейля» зверьки даже сохраняли способность к размножению. Более того, ученые проверяли состояние мозга, не изменялся ли он? После опыта убеждались, что он сохранил все свои функции. Подобных экспериментов за рубежом не было и нет.

Наши ученые довели до температуры жидкого азота (196 градусов ниже нуля) сердце крысы. После возвращения из чудовишного холода сердце вшили в брюшную полость другой крысы, в дополнение к её собственному. Подсоединили сосуды и... оттаявшее сердечко стало биться.

После распада СССР господствовали на эксперименты прекратились и группа распалась...

Теперь, спустя годы, Шербаков мечтает добиться безопасного анабиоза человека. Но свои козыри открывать не гото-

вится. Он обратился в частное геронтологическое общество с предложением создать на его базе исследовательский криоцентр. Но ему ответили, карты, мол, на стол. «Покажите ваши записи, результаты опытов, раскройте формулу «коктейля» - мы проверим, тогда подумаем». Естественно, ученый понимает, что если он «всё это отдаст», то сам уже будет никому не нужен. Рынок, увы, лукав и беспощаден. Опыт привел ученого к прагматичным суждениям: крионика - доходный бизнес. Даже в России. Если заинтересовать заморозкой богатых «клиентов», то можно иметь деньги и на фундаментальную науку, и на собственный кусок хлеба с маслом.

Периодическое замораживание - размораживание людей даст возможность продолжения жизни до создания потомками более надежной синтетической оболочки. А возможно и до появления технологии перенесения личности в «новое» тело. Попросту: бессмертие стоит денег, а олигархи тут вне конкурса.

Подготовил П. ГАИЖИН

Наши святцы

5 февраля. Святителя Павлина Милостивого, епископа Ноланского

Из епископов - в рабы

Он происходил из Бордо, из богатой семьи. Уже двадцати лет от роду сделался римским сенатором, затем консулом, и наконец был назначен губернатором области Кампанья.

Но в двадцать пять лет Павлин принял крещение вместе с женой, после чего круто изменил образ жизни. Продал все свое имущество, деньги раздал нищим, - за что подвергся осмеянию слуг и друзей. Он переехал в Барселону, где вскоре принял священнический сан. Затем - возвращение в Италию, в город Нолу.

Нашествие вандалов застало Павлина епископом Ноланским. Как мог, защищал он свою паству. Все церковное имущество ушло у него на выкупы за пленных земляков.

Однако наступила минута, когда платить выкуп уже стало нечем. И Павлин сказал ноланке, просившей за сына:

- Отдаю себя в твои руки. Разменяй меня на сына твоего!..

Она сперва решила, что епископ насмехается. Но для Павлина ничего особенного в этом поступке не было. Возрадовавшая мать, думая только про свою беду, повезла его в Африку, где возникло вандальское царство.

Там они разузнали, что парень - в рабах у царского зятя. Дождались выхода вельможи возле дворца, и мать кинулась ему в ноги. Он выслушал ее, спросил Павлина:

- Что ты умеешь?

- Огородничать, - был ответ.

Так епископ стал огородником, а женщине вернули сына.

Каждое утро Павлин приносил к хозяйскому столу свежую зелень и овощи. Перебрасываясь с ним словом-другим, хозяин увидел, что огородник у него непростой. Стал заходить к Павлину в огород поговорить. Убедясь, что перед ним не тот человек, за какого он себя выдает, - попытался до всей правды.

Но поразил его Павлин, предупредив однажды, что царю не долго жить, и зятю надо быть на месте, чтобы трон не достался другому. Хозяин передал его предупреждение царю.

- Пришли-ка его с овощами ко мне, - распорядился царь. - Хочу взглянуть на него.

К обеду пришел Павлин со своей зеленью. Царь посмотрел на него - и выронил кубок: величественного старца с этим лицом он видел недавно во сне.

Вскоре он умер. Воцарившийся хозяин Павлина сказал огороднику, что отпускает его. Какой бы хотелось ему награды?..

- Отпусти заодно всех кампанцев, - попросил Павлин.

И на итальянскую землю он вступил, как настоящий пастырь, - во главе своей вызволенной из неволи паствы.

Владимир СИДОРОВ

Астрологический прогноз с 3 по 9 февраля

Овен. Благоприятное расположение вашего покровителя Марса разрешит многие проблемы как в делах, так и в любви. 7, 8, 9, а также 10 февраля - ориентировочные даты денежных поступлений.

Телец. Предстоит руководствоваться пословицей «Терпение и труд все перетрут».

Близнецы. О пессимизме необходимо забыть - пришло время действовать смело и решительно.

Рак. Для реализации больших задач тактика действий должна быть осторожной и выверенной. В бюджете засияют прорехи от больших и незапланированных расходов.

Лев. Не упивайтесь блеском своего величия, лучше присмотритесь к окружению и сделайте ставку на старых друзей, коллег и подчиненных.

Дева. У служащего возникнут разногласия с коллегами, а у начальников - с подчиненными. В сфере денег ни особенных успехов, ни проблем. Небольшие деньги появятся в период 5-7 февраля.

Весы. Непреодолимое желание заняться сугубо личными делами. Поездки, приключения,

встречи с друзьями и близкими людьми заставят время бежать весело и быстро.

Скорпион. Вероятны выгодные предложения и удачные сделки. У служащего хороший шанс поменять место работы или получить прибавку к зарплате.

Стрелец. Вы можете совершить грандиозный рывок в своей карьере, поскольку появится много возможностей показать себя с самой лучшей стороны.

Козерог. Люди дела озабочены вопросами собственного благополучия. Они проведут серию переговоров со своими партнерами, улаживая нескладывающиеся финансовые дела. Ситуацию ухудшат старые партнеры или вездесущие проверяющие инстанции.

Водолей. Большинству Водолеев не придется жаловаться на здоровье. Общественная жизнь будет бурной и насыщенной. Наладятся отношения с друзьями, удастся завести много новых, полезных знакомств.

Рыбы. Большое значение будут иметь здравый смысл и гибкость. Можно ожидать приятных событий на работе, поддержки со стороны коллег, друзей и начальства.

«ЛУЧШЕ ЕСТЬ ЗАВЕЛЫ СВОЕГО СПОНСОРА!»



«Истории из конвертов»

У нас с моей младшей сестрой Юлей двенадцать лет разницы. Стала она как-то на четвереньки, походила немного и говорит удивленно:

- И как это собаки бегают? Не удобно же!

Лежит в кровати

- Ты почему, Юля, не спишь?

- Думаю, какой сон смотреть...

Поздний вечер.

- Мама, дай мне яблоко, - просит сестра.

Уже поздно, - говорит мама. - Яблоки спят.

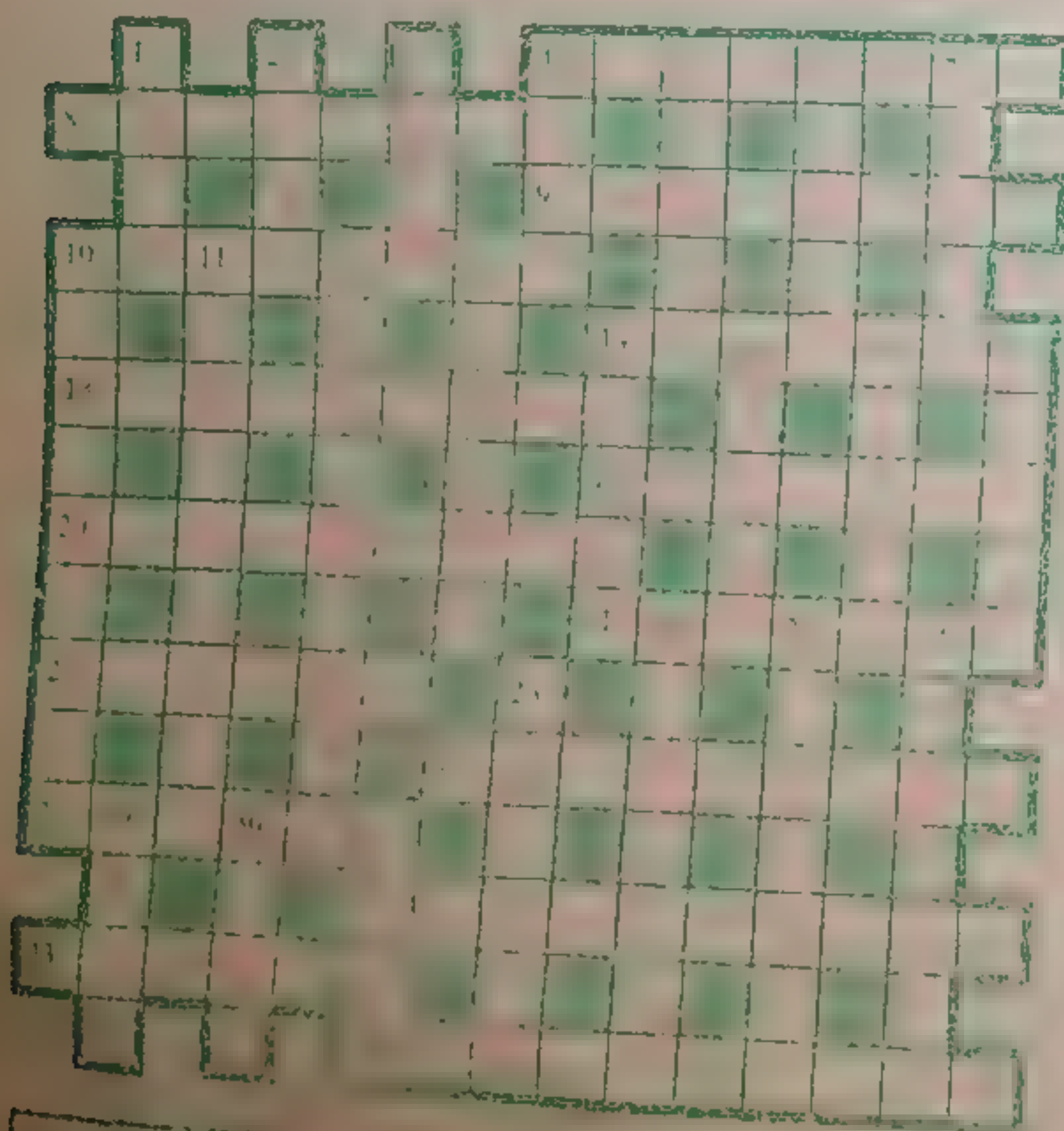
- Это маленькие яблоки спят. А ты дай мне большое

Прислала Яна СЫЧЕВА
пос. Лимбияха
г. Новый Уренгой,
Ямало-Ненецкий
автономный округ

Приз: Г.-Х.Андерсен, «Любимые сказки».

Кроссворд

По горизонтали: 4. Демонстрация работ художника. 8. Бумажная лодочка. 9. Чертежный инструмент. 10. Литературный спутник Э.Пуаро. 14. Лошадь восточной породы. 18. Житель страны, известной своими наркобаронами. 19. Золотое дитя коро-



вы из романа И.Ильфа и Е.Петрова. 20. Ремесло прокурора. 21. Хищный кит. 25. Начинается с картинки в твоём букваре. 27. Город, в котором находится знаменитая «Стена Плача». 28. Небольшой прием с легкими закусками. 32. Пренебрежительное отношение. 33. Представитель этнографической группы грузин. 34. Кто кроме дегенерата пьет шампанское по утрам?

По вертикали: 1. Угрожающее жизни состояние, в переводе с греческого означающее «глубокий сон». 2. Актер, сыгравший в комедии Э.Рязанова «Гараж». 3. Дерево, символично изображенное на гербе Канады. 4. Ощущение на языке. 5. Другая сторона показа. 6. Буква греческого алфавита. 7. Печатная продукция в переплете. 10. Простейший прибор для размножения текста и иллюстраций. 11. Фильм О.Стоуна с участием Дж.Белуши. 12. Ему подвержено все живое. 13. Украинский рубль. 14. Мексиканский индеец. 15. Один из приказов, который хозяин отдает своей собаке. 16. Денежная единица Азербайджана. 17. Пачка листов бумаги, подделанная под пачку денег. 22. Обязательный врач для желающих получить водительские права. 23. Одна из основных позиций классического танца. 24. «... тогда только плодотворна, когда она, осуждая, указывает на то, чем бы должно быть то, что дурно» (Л.Н.Толстой). 26. Флорентийский род, к которому принадлежала мать французского короля Генриха III. 29. Домик жужжащих насекомых. 30. Карикатура. 31. Родной город актрисы И.К.Скобцевой.

Смекни!

Многозначительное слово

Слово состоит из шести букв - первая и последняя буквы - одинаковые.

Все слово означает то, от чего спать хочется, когда оно скучное.

Если зачеркнуть первую букву, останется пять букв, которые означают то, о чем мечтает каждый взрослый.

Если зачеркнуть следующую букву, останется четыре; это то, о чем мечтают молодые люди.

Если зачеркнуть еще одну букву, останется три: это то, о чем мечтают семейные люди.

Две последние буквы означают то, чего боятся верующие люди.

Какое это слово?

Прислала
Л.В.ДЕМЬЯНЕНКО
ст-ца Владимирская,
Краснодарский край

Ответы на задания из № 4

Линейный кроссворд
Клеверикракаллотоспаратьма-газинокатласточка.

Изобретательный учитель

Возраст первой девочки составлял 638 дней, а мальчику было вдвое больше, то есть 1276 дней. На следующий день самой юной девочке было 639 дней, а ее вновь пришедшей в класс сестре - 1915 дней, что в сумме составляет 2554 дня и ровно вдвое превышает возраст мальчика, равный 1277 дням. На следующий день мальчик, которому было уже 1278 дней, привел своего старшего брата в возрасте 3834 дней, так что их суммарный возраст составил 5112 дней; а это вдвое больше возраста девочек, равного уже 640 + 1916 = 2556 дням.

На другой день возраст каждой девочки увеличился на 1, что в сумме дает 2558 дней, а вместе со старшей сестрой, которой было 7670 дней, их суммарный возраст составил 10228 дней, что ровно вдвое больше возраста мальчиков, достигшего в этот день 5114 дней.

Таким образом, мы подошли к 7670 дням. Юная леди достигла 21-летнего возраста, $21 \times 365 = 7665$ плюс 4 дня, добавленные на високосные годы, да еще один день, который явился ее 21-м днем рождения.

Читатели, которые полагали, что возраст мальчика равнялся 3 1/2 годам, проглядели то обстоятельство, что возраст учеников увеличился с каждым днем.

Сканворд

По горизонтали: Дивиденд - Кольраби - Онон - Рапид - Натр - Термит - Нани - Розмарин.

По вертикали: Декоратор - Лаперуз - Линь - Роднина - Метан - Атар - Борт - Ни - Эдвин - Рюин.

КОПИЛКА

Учредитель-издатель:
ЗАО «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ
АЛМ «КРЕСТЬЯНИН»

Газета зарегистрирована
в Комитете РФ по печати.
Рег. номер 018999
от 29.06.99 г.

Internet:
<http://www.krestianin.ru>
E-mail: krest@yandex.ru

Газета отпечатана в типографии
ООО «Батайское
полиграфическое предприятие»
346880, г. Батайск, ул. М.Горького, 84.

Адрес для писем: 344018,
Ростов-на-Дону, а/я 7552.
Адрес редакции и издателя: Ростов-на-
Дону, пр. Буденновский, 80, 9-й этаж.

Объем 1 печатный лист.
Выходит один раз в неделю.
Номер набран и сверстан
в компьютерном центре
«КРЕСТЬЯНИН».

Редакция: (863-2) 32-06-52.
Отдел подписки: (863-2) 32-39-18.

Главный редактор
В.Я.НАБОЖНИКО
Розничная цена - договорная.
Номер подписан 27.01.2003 г.
Зак. № 142.
Тираж 224 550 экз.
Общий тираж изданий
ИД «Крестьянин» - 298 715 экз.

Народная российская газета для садоводов, огородников и фермеров

Дачная

№ 49 (488)
Декабрь 2000г.

Газета основана в 1991 году
Германом Барболиным и Вячеславом Белоусовым

Интернет-сайт нашего издательства www.vdvsn.ru

Подписка на наши издания в Архангельской области заканчивается 15 декабря, в других регионах России 15-20 декабря.

Знала лишь одна девица «Дачной» славные страницы

Дорогие издатели «Дачной»! С некоторых пор подшивка вашей (и нашей!) газеты стала моей настольной книгой. Многие советы помогли мне в жизни: я почти избавил сына от астмы - этой осенью мы совсем не обращались к врачам. Кто болел астмой, тот знает, какая тяжелая это болезнь.

Огромное вам спасибо, что вы есть на этом свете, а также спасибо всем, кто читает «Дачную» и «Завалинку», а также всем, кто пишет. Вот и я решил вас немного повеселить своими виршами.

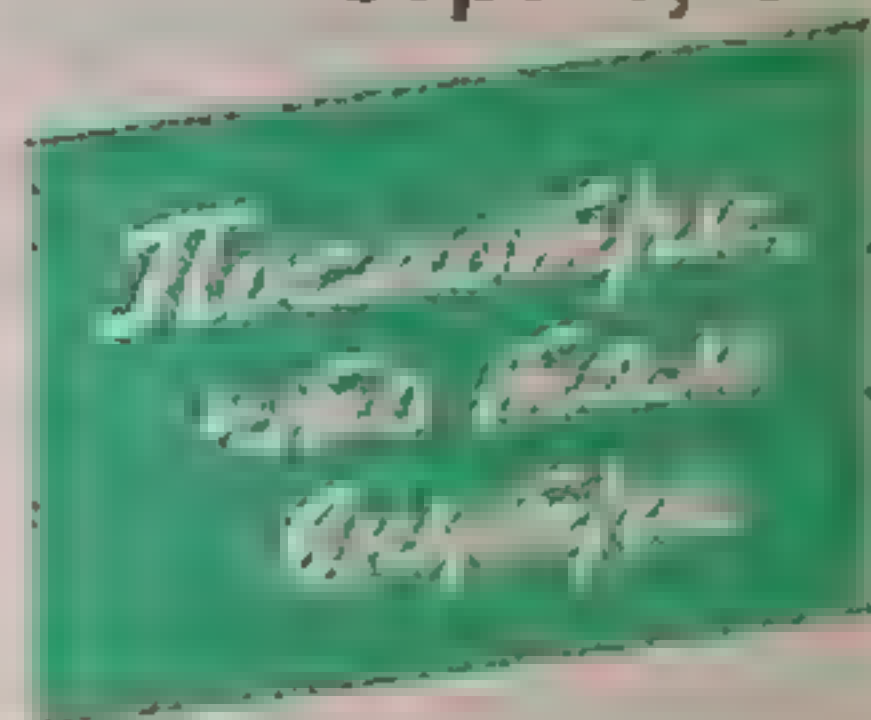
Владимир Усов, Вологодская область



Три девицы под окном
Пряли поздно вечерком,
И в процессе, между делом,
Разговаривали смело.
А в деревне парень жил -
Всех троих девиц любил,
А жениться на которой -
Разобраться мог не скоро
Раз, гуляя вечерком,
Парень встал под тем окном,
Где сидели три девицы...
Говорит одна: «Сестрицы!
Взял бы Васька меня в жены -
Мы б не жили напряженно,
Я ткала бы, он бы - спал,
Жил и горюшка не знал,
- «Я с тобою не согласна, -
Говорит девица Настя, -
Если б я женой была,
Я бы с Васенкой спала,
Я его бы откормила,
Чтобы всем завидно было»
В разговор вступила Маша
Девки! Жизнь плохая наша!
Если я жила бы с Васей,
Знала, чем бы жизнь украсить.
Был бы брак у нас удачный
С помощью газеты «Дачной».
Мы б детишек нарожали
И на ум их наставляли,
В ней народ дает советы
Со всего земного света!»
Вася прямо в дом идет,
Машу за руку берет:
«Маша, свет моих очей!
Сладко от твоих речей,
Хорошо сказала это
Ты про «Дачную» газету,
Будем с нею мы дружить
И с тобой в любви жить!»

● Прочитайте-ка,
как нам относиться
к семенам

стр. 4, 5



● Изумрудного цвета
помидоры эти

стр. 6

● «Ягодка»
стр. 7-10

● Расскажу я вам
про сорт Агавам

стр. 11

● Лен, лен, мой
лен...

стр. 12

● Польза козьего
молока

стр. 13

● С большой лож-
кой - за чужой кар-
тошкой

стр. 14

● Летящей поход-
кой мы выйдем из
дома!

стр. 15-16

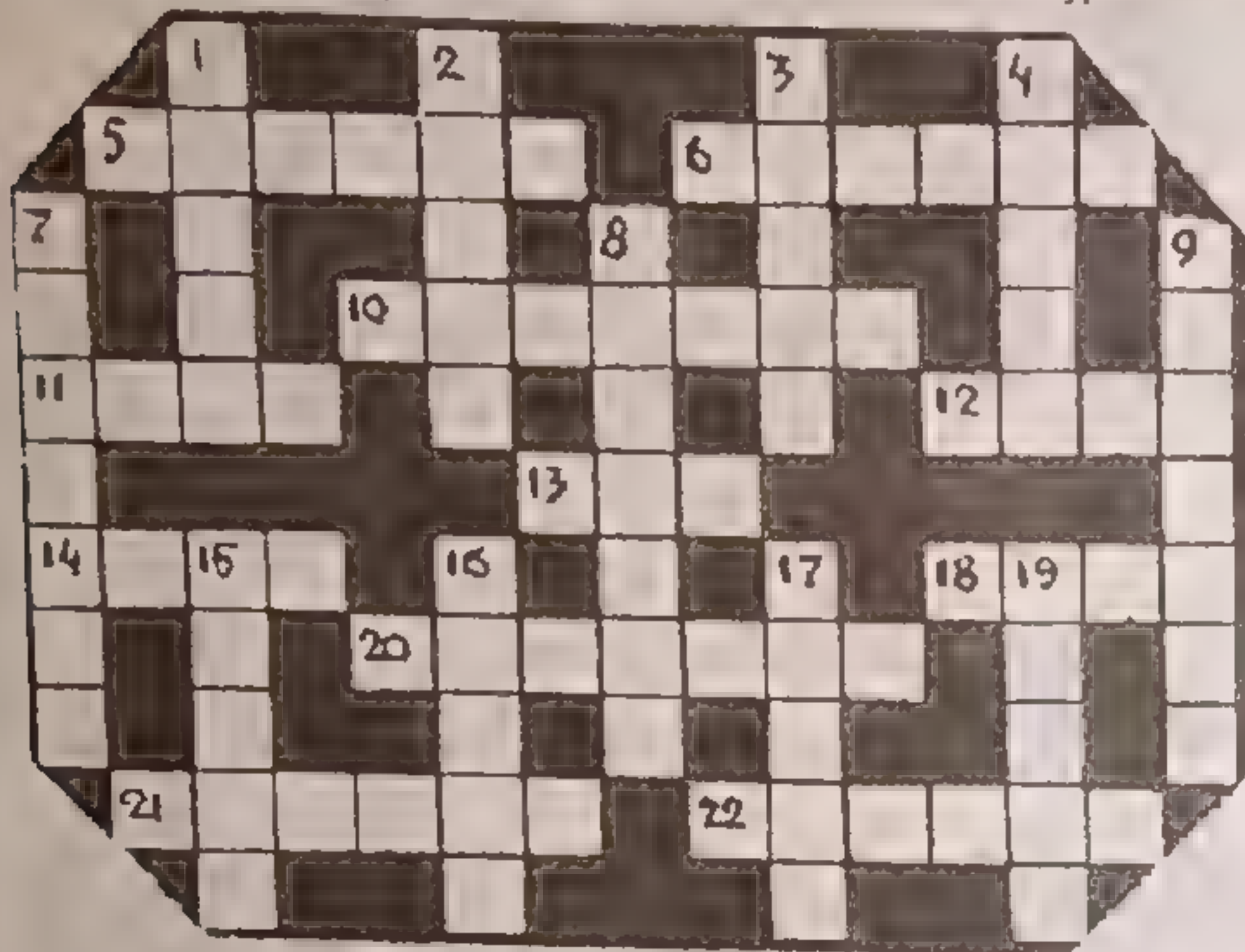
Интернет-сайт нашего издательства
www.vdvsn.ru, E-mail: post@vdvsn.ru

Архангельск



Кроссворд «Веселый дачник»

Составил Е.Н. Ордин, г. Николаевск-на-Амуре



По горизонтали: 5. Дачный холодильник, обходящийся без электроэнергии. 6. Филиал садово-огородного участка в городской благоустроенной квартире. 10. Квасное блюдо. 11. Сотоварищ «красного» молота в коллекции инвентаря садово-огородника. 12. Отраватель жизни дачников и таежников. 13. Розовая колючка. 14. Крылатый коллега капусты по разрешению вопросов деторождаемости. 18. Вышибала урожая. 20. Специалист, который зрит в корень. 21. Яблочный предохранитель. 22. Дачная копуша.

По вертикали: 1. Представитель станции переливания крови из той же братии, что и п.12 по горизонтали. 2. Не центральное отопление на даче. 3. Тара, потребность в которой возрастает у дачников осенью. 4. Головная часть капусты. 7. Мигрантка с подоконника на грядку. 8. Товарищ огурца. 9. Первая стадия в битве дачников за урожай. 15. Кормовой виноградарь. 16. Охотник на дачников, решивших побороться с ним. 17. Без рук, без ног ползет на батог (загадка). 19. Сливки, снимаемые хозяином дачи, сдаваемой в наем.

Ответы на кроссворд, опубликованный в N 48

По горизонтали: 5. Грабли. 6. Миксер. 10. Стручок. 11. Дыня. 12. Бомж. 13. Кол. 14. Сени. 18. Угон. 20. Морковь. 21. Термос. 22. Ананас.

По вертикали: 1. Пруин. 2. Элита. 3. Сифон. 4. Ведро. 7. Редиска. 8. Лукошко. 9. Саженец. 15. Навес. 16. Покой. 17. Аванс. 19. Гамак.

● **Уважаемые заказчики!** В этом году предлагаю три каталога: по саженцам, семенам и цветочным культурам. Делая заявку на каталог, укажите, какой из трех вам необходим. Каталог в газете печататься не будет. Наложным платежом не высылаю. Некоторые не берут во внимание почтовые расходы - будем высчитывать в ущерб каким-то культурам. Отправка в расчете на порядочность себя не оправдала. **С уважением Н.М.Тележкин, 164502, г. Северодвинск, а/я 207, тел. (818-42) - 13460 (до 21 часа).**

● **Предлагаю семена** следующих культур: земляника безусая ремонтантная, земляничная шпинат-малина, облепиха крупноплодных сортов, жимолость съедобная, пихта сибирская, арония, ирга колосистая, паслен Санберри, девясил высокий, иссоп, болиголов, сабельник, лопух, расторопша; томаты: Золотая рыбка, Суб-Арктик-2, морозостойкий И-3, Космонавт Волков. Могу выслать корни сабельника болотного. От вас - конверт с о/а. **152903, Ярославская обл., г. Рыбинск-3, а/я 13, Игорь Семенович Печурин.**

г.Санкт-Петербург • Медицинский Центр С.П.Семенова «ВИТА»

ИЗЛИШНИЙ ВЕС АЛКОГОЛИЗМ ТАБАКОКУРЕНИЕ

Достаточно
всего одного
сеанса

ЛЕЧЕНИЕ

- ОСТЕОХОНДРОЗА
- ОБЛЫСЕНИЯ
- НЕЙРОДЕРМИТА
- ПСОРИАЗА



Автор лечебных методик -
петербургский врач-психотерапевт
С.П.Семенов.

Запись на сеансы с 15 ноября по 21 декабря 2000 года по адресу: Архангельск, ул.Северодвинская, 16, каб.10, поликлиника Ломоносовского округа, ежедневно с 14.00 до 18.30, суббота - с 10.00 до 13.00. Телефон 44-09-20.

Прошедшим курс лечения от избыточного веса предлагаем сеанс «Поддержка»

● **Волгодонская государственная** молочно-хозяйственная академия принимает заявления до 31 января 2001 года на бесплатное заочное обучение: финансы и кредит, бухгалтер и аудит, менеджмент, маркетинг (ускоренно за 3,5 года), экономика и управление; механизация, машины и аппараты пищевых производств, технология молока и молочных продуктов; агрономия, зоотехния (5 лет). Вступительный экзамен один - письменный тест, состоящий из: математики, географии, русского - на экономистов; математики, русского - на инженеров; биологии, русского - на агроинженеров. Тестирование в Архангельске 2-4 февраля. Документы (аттестат за 11 кл., 6 фото, 2 конверта) направлять по адресу **163061, г. Архангельск, ул. Выучейского, 18, каб. 713, представительство ВГМХА. Тел. 44-33-53.**

Лицензия N 24-Г-0292 от 01.04.99 г. выдана Министерством общего и профессионального образования РФ

Любисток я не имею и об этом сожалею
Да, уважаемые заказчики, кончились у меня корни любистoka. Денег я вам постепенно возвращу, некоторым вышлю семена. И заявок на любисток прошу мне больше не присылать. **С уважением Е.О.Дорохина, Архангельская обл., Холмогорский р-н**

● **Для любителей редких культур** предлагаю семена: фасоли вигна 3 видов, гибриды огурца и дыни, арбуза и дыни, армянского огурца, огурца-лимона, люффы-мочалки, циклантеры, сарахи, физалиса земляничного, паслена Санберри, чернокорня, сорго веничного и сахарного, а также редких и интересных сортов томатов, перца сладкого и горького, кабачков, тыквы и многое другое. Для получения каталога вышлите конверт с дополнительными марками, так как каталог очень обширный, плюс чистый конверт. **353715, Краснодарский край, Каневский р-н, ст. Челбасская, ул. Ленинградская, 26, Валерию Ивановичу Брижаню.**

● **Моей жене 12 декабря исполняется 75 лет. Живем мы семьей уже 40 лет. Очень хочу поздравить мою жену Анну Поликарповну Барчук с Днем рождения. Я в этот день прекрасный весь мир тебе дарю. Так будь ты очень счастлива, от сердца говорю, пусть жизнь твоя рекой течет, минуя камни и пороги, и пусть обходят стороной тебя печали и тревоги. Петр Матвеевич Барчук (г. Северодвинск).**



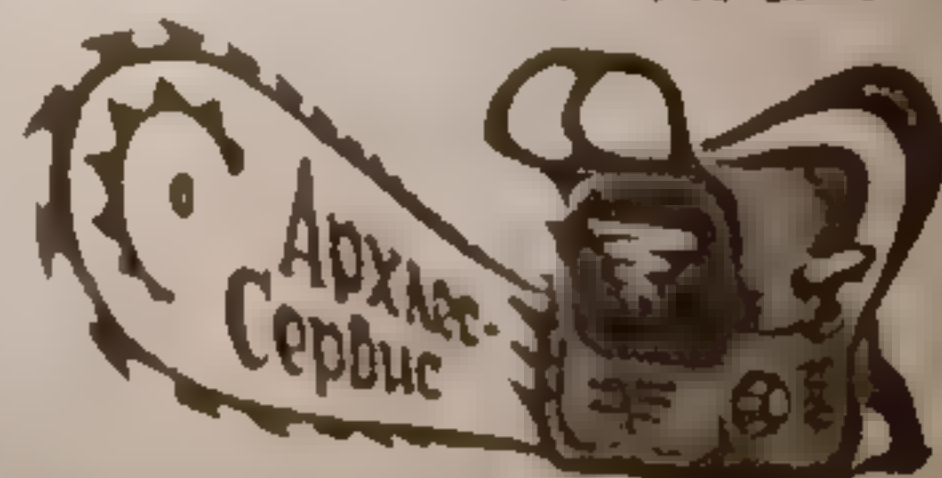
ТОРГОВАЯ СЕТЬ

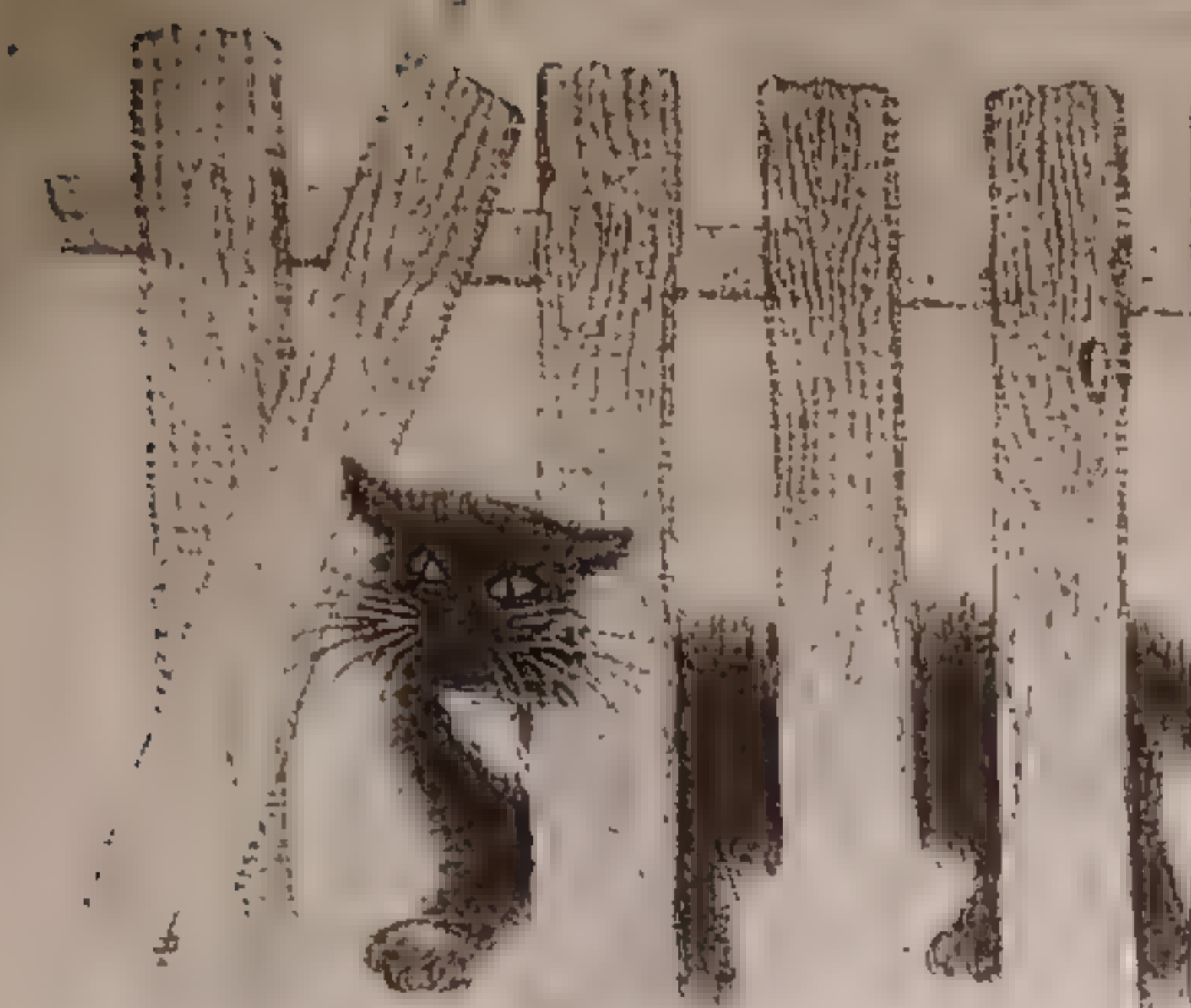
Лес и Дом

БЕНЗОПИЛЫ • ЭЛЕКТРОИНСТРУМЕНТ
МОТОБЛОКИ • КУЛЬТИВАТОРЫ
РУЧНОЙ ИНСТРУМЕНТ • КРЕПЕЖ
СВАРОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

для ремонта
строительства
работы в лесу
и на даче

- Архангельск, пр.Ломоносова, 206, тел.62-35-86
- Северодвинск, ул.Ломоносова, 75, тел.4-07-69
- Новодвинск, ул.Уборевича, 10, тел.5-00-25
- Плесецк, ул.Сенковича, 10А, тел.2-13-21
- Онега, ул.Кирова, 144, тел. 2-52-97
- Коряжма, ул.Складская, 1, тел.3-16-84
- Няндомы, ул.Лаваневского, 54, тел.6-28-43





Кот Тишка не дал жизни мышкам

Я с дочкой уезжаю в деревню на все лето в Калужскую область. Берем мы с собой и кота Тишку. Для его перевозки приспособили старый чемодан.

В деревне - коту раздолье. В это лето он помог нам сохранить урожай морковки и свеклы. Всех наших соседей одолели мыши, пришлось им овощи убирать раньше времени. А на нашем поле мы не видели ни одного грызуна. Кот уходил из дома рано утром, прохаживался, как хозяин, среди грядок. Оберегал он и клубнику от

птиц - заляжет в ягоднике и ждет удобного момента, чтобы схватить воришку.

Однажды в клубнику зашла курица, так и той досталось на орехи - кот ее выгнал за калитку. Правда, и сам кот пострадал от петуха, который заступился за курицу, - клюнул Тишку в хвост.

Закончилось лето, а за ним - и щедрая осень. Она принесла нам сполна всю радость от наших сельских трудов.

Татьяна Шумилина, г. Москва

Бабушка Мальвина была добрая, любящая детей, и очень добродушная женщина. Она часто собирала около себя ребят во дворе и рассказывала о себе разные случаи. Этот случай я наблюдал лично сам.

Хреновая история

С утра дочь, зять, внук и бабушка Мальвина поехали копать картошку. Картошка уродилась на славу. Внук развел костер, напек картошки и позвал всех ее отведать. Все, кроме бабушки, подошли к костру, а бабушка собирала в кучу ботву. Тут ее взор упал на куст хрена.

- Дочка, я сорву этот хрен да натру его - зимой от простуды очень помогает.

Бабушка Мальвина схватила за куст и стала тянуть, но хрен и не думал покидать свое жилище. Тогда бабушка подкопала корень хрена со всех сторон и опять стала тянуть, со всех сил рванула за корень, корень оборвался - и Мальвина со всей силой рухнула назад. А сзади стояла железная бочка с водой. Бочка была наполовину вкопана в землю. Вот в эту бочку бабушка и угодила. Как только она провалилась в нее, бочка прогнулась под тяжестью (бабушка весила под 90 кг). Бочка была с водой, и когда бабушка Мальвина рухнула в нее, образовался большой фонтан, всех обрызгало водой и поначалу все смеялись. Бабушка попыталась выбраться, но не тут-то было, ее просто засосало в бочку. Внук подошел помочь ей. Но и он не справился. Подошла дочка - стали вдвоем тянуть, но бабушку присосало к бочке наглухо. По ее задку что-то ползало.

Бабушка Мальвина стала кричать: «Помогите, по мне ползает крыса, она начнет грызть меня!» На ее крик прибежали соседи по огороду. Один сосед сказал: «Пускай пару дней посидит, за это время она похудеет и тогда можно будет ее вытащить». Бабушка кричала:

- Помогите, крыса, крыса!

Дочка испугалась, засуетилась. Тут подошел зять с ломом в руках. Он подsunул лом в бочку и стал потихоньку оттягивать края бочки. И наконец обруч был сорван, бочка-то была уже старая. Бабушку вытащили из бочки, и тут же из бочки выскочила лягушка, которая и ползала по Мальвине.

Долго еще мужики смеялись, а один из соседей сказал:

- Вот тебе и хренку натерла!

А хрен так и остался в земле, больше бабушка к нему не подходила.

А.И.Позняк,
г. Мирный
Архангельской области



Как дед свои огурцы воровал

Насаждали дед и баба много огурцов, Удобрляли, поливали этих молодцов, Чтоб они росли быстрее, сладкие как мед, Чтоб закусочки хватило им на целый год. Народилось немало сочных огурцов, Набирали по корзине этих молодцов. Но однажды дед и баба стали замечать, Что огурчики-то с грядки стали исчезать. И сказала баба деду: «Чтоб огурчики сберечь, Надо их покараулить, злого вора подстеречь!» И, надев халат стежонный, дед пошел на караул, Примостился между грядки и чуток вздремнул. Только вдруг сквозь сон услышал чей-то разговор: «Мы с тобою опоздали, тут уже есть вор!» Подползли поближе к деду двое молодцов. И спросили: много ль он набрал сочных огурцов. С перепугу он сказал: «Воровать пришел, Но пока огурчиков что-то не нашел». Говорят воришки деду: «Ты иди сюда, Тут огурчиков пузатых целая гряда». Быстро, быстро начал дед огурцы срывать, Чтоб успеть побольше их наворовать. И, собрав все добрые с грядки огурцы, Удалились восвояси дед и молодцы. Вот приходит ночью дед к себе домой, Говорит бабуле: «Посмотри, какой Огурцов я ночью урожай собрал - Чтоб у нас никто бы больше их не крал!»

Евгений
Максимович
Вотинов,

г. Светогорск, Ленинградская обл.

Если вы мужчина 55-65 лет, не злоупотребляете спиртным, здоровы, трудолюбивы, материально обеспечены, напишите мне, надеюсь на серьезные отношения. Татьяна (Рак), на пенсии, рост 154 см, средней полноты, не лишена привлекательности, трудолюбива, без материальных и жилищных проблем и в/п. 165340, Архангельская обл., Котласский р-н, п. Вычегодский, почта, до востребования, п/п 541268.

Порядочная во всех отношениях, приятная внешне, без проблем, вдова (64/166/70), ответит хозяйственному, серьезному мужчине с жильем, без в/п, желающему создать семью. Переезд желателен в Поволжье. 412804, Саратовская обл., Красноармейск. 5-й микрорайон, почта, до востребования, Раиса Кораблевой



помещении, при пониженной температуре. В таких условиях они впадают в глубокий покой и очень плохо после этого прорастают. И это состояние у них проходит только через 3-4 месяца. Влажность высушенных семян, которые вы собираетесь хранить до весны, должна быть в пределах 12-14 процентов для большинства овощных культур



● Молодая, симпатичная женщина (33/176), хозяйственная, серьезная, домоседка, мать двух детей (малышка и девочка), познакомится с порядочным, добрым, без в/п мужчиной, не старше 40-45 лет, можно с ребенком. Г. Санкт-Петербург. (Подробный адрес в редакции).

Сейчас нередко можно купить очень плохие семена, и мы, по совету «Дачной», начали заготавливать свои семена. Но вот нигде не написано, через какое время можно их использовать. Я слышала, что семена помидоров и огурцов нельзя использовать на следующий год, иначе они дадут одни пустоцветы, и их до посева надо выдерживать 3-4 года. Правда ли это? А как семена других культур?

Л.В.Ланчикова, Архангельская обл.

Напишите, пожалуйста, сколько лет надо выдерживать перед посевом семян овощей, выращенных на собственном участке?

Л.Седукова, Архангельская обл.

ряют всхожесть полученных семян, чтобы оценить их качество. Мелкосемянные культуры (салат, редис, капусту, морковь), а также культуры с плоскими семенами (огурцы, тыква, кабачки, патиссоны), прорастивают между

Прочитайте-ка, как нам

Для созревания — несколько месяцев

О том, сколько лет можно хранить семена каждой овощной культуры, мы, конечно, писали, и не раз.

Но вначале давайте немного поговорим о заготавливаемых вами семенах. После уборки, то есть выделения семян из пло-

дов, они должны пройти период послеуборочного созревания, а это 2-3 месяца. После этого они будут готовы к посеву.

Досушивают полученные семена обязательно в теплом помещении при температуре выше 20 градусов, лучше даже около тридцати. Очень важно, чтобы только что промытые, влажные семена не оказались в холодном

(кроме свеклы, шавеля, бобов, гороха, фасоли — для них допускается 15 процентов). Хранят высушенные семена при плюсовой температуре.

Всхожесть определяем по формуле

Через 2-3 месяца после периода послеуборочного созревания прове-

сложенной в несколько раз туалетной бумагой или бумажными салфетками, или в чистой полотняной тряпочке.

По правилам, для определения всхожести семян надо брать по 100 семян 4 раза и потом считать, сколько семян проросло в каждой партии, затем выводить средний показатель.

● Овен, 22/174, для серьезных отношений познакомится с девушкой 19-20 лет, без в/п, доброй, трудолюбивой и нежной. Г. Архангельск. (Подробный адрес в редакции).

Вырастить немудрено чину на зерно

Расскажите, как вырастить на участке чину?

Р.Субботина, Новосибирская обл.

На зерно и на корм

Чина посевная — однолетнее зернобобовое растение. Стебель у нее четырехгранный, слабый, лежащий или прямой, высотой 35-50 см. Листья одно-парноперистые, реже — 2-4-парные. Соцветие из одного, реже двух крупных цветков белой, сине-лиловой, желтой или розовой окраски. Цветки распускаются на длинных цветоножках.

Растение самоопыляющееся. Плод — двухкрылый боб с 2-5 семенами неправильной формы, по внешнему виду напоминает зуб, из-за чего у чины посевной есть еще и другое название — зубок.

У мелкосемянных сортов 1000 семян весят 50-100 г, у крупносемянных — 250-600 г.

Выращивают эту чину как на зерно, так и на зеленый корм для животных (в смеси с другими культурами, например, с овсом), на сено. В зерне чины более 30% белковых веществ, используют ее по тем же рецептам, что и горох.

Сеют рано весной

Чина к почвам нетребовательна, переносит засуху, не боится кратковременных заморозков до -6-8 градусов. Но, в отличие от гороха, ее период вегетации (от всходов до полного созревания семян) подлиннее — 110-115 дней.

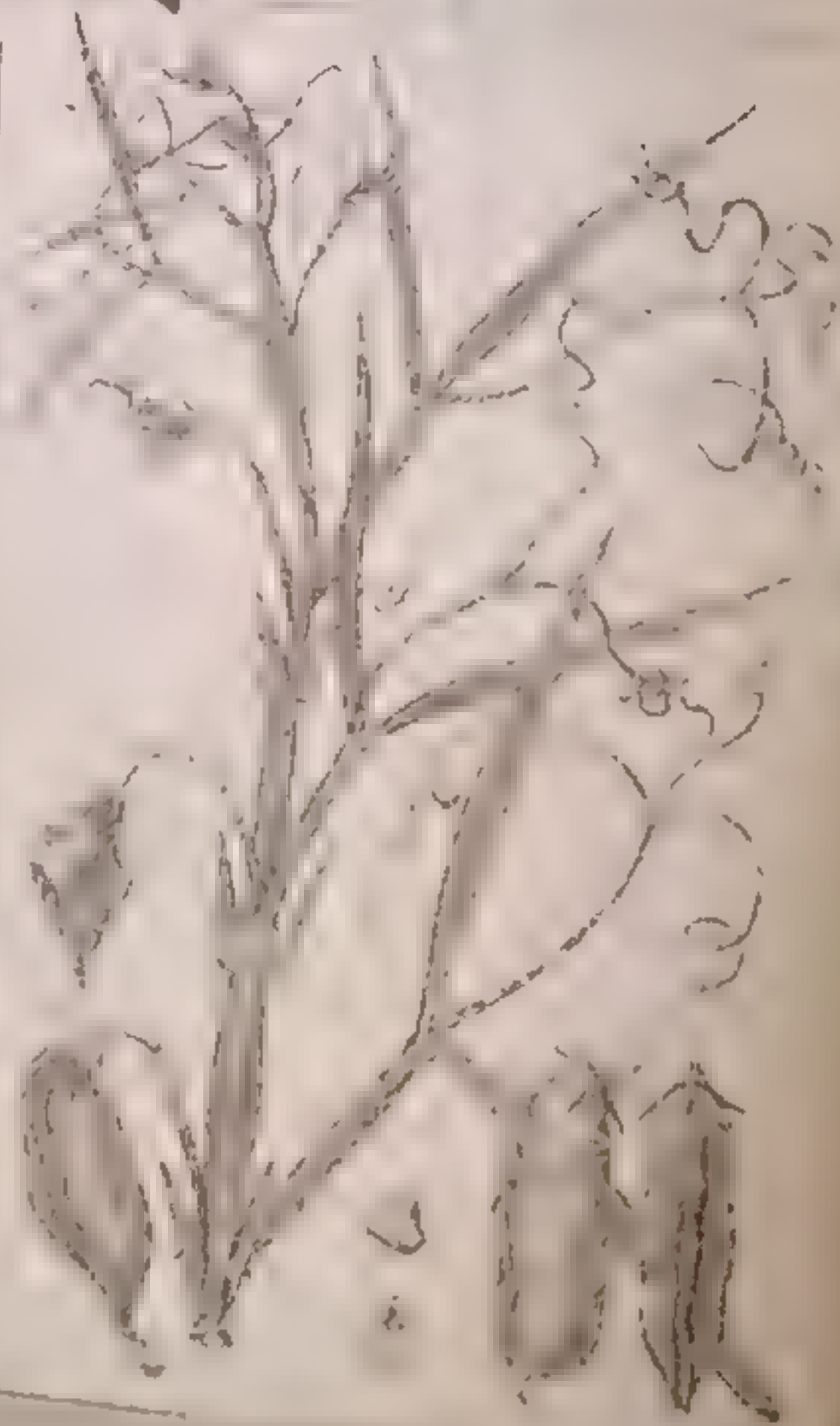
Сеют чину рано весной через 20-30 см ряд от ряда (в ряду через 5-6 см). На 1 кв. метр требуется 13-14 г семян. На легких почвах глубина заделки семян 6-8 см, на тяжелых — 4-5 см.

Азотные удобрения, свежий навоз под чину не вносят — они будут затягивать вызревание семян, а вот

фосфорно-калийные или зола (пол-литра на 1 кв. метр) — не помешают.

Уход сводится к прополкам, рыхлению почвы в междурядьях до смыкания рядков, поливу в сухую погоду.

Убирают чину (скашивают или срезают) при пожелтении 75% бобов, оставив скошенную массу для дозаривания на грядке в сухую погоду или разложив под навесом в дождливую. А затем обмолачивают. С 1 кв. метра в среднем собирают 0,3-0,4 кг зерна.



● Хочу развести томаты Надежда. Пусть мне напутят кто занимается разведением этого сорта и может выслать семена. Возможен обмен на мои сорта (есть эксклюзивы) 175120, Россия, Новгородская обл., Парфинский р-н, п/о Лазарицы, Алексей Александрович Солохов.

Но такое расточительство мы себе позволить не можем, поэтому можно взять две порции семян по 20 штук в каждой. Если в одной порции прорастет 16 семян, а в другой - 18, то всхожесть определяют по формуле:

$$\frac{(16+18)}{2 \times 20} \times 100\% = 85\%$$

Проращиваем полмесяца

Проращивание семян проводят следующим образом. На дно плоской низкой банки (лотка) кладут бумагу или ткань, смачивают водой и рас-

Верхние листья на кочанах капусты к осени стали с фиолетовым оттенком. Отчего так может быть?
Р.С.Ефремова, Респ. Коми, г. Вуктыл.

Листья подают сигнал: фосфор пропал!

У всех видов капусты (белокочанной, брокколи, цветной, листовой, брюссельской) появление красно-фиолетовой окраски на листьях говорит о том, что растениям в период формирования кочанов не достало фосфора. Вот почему во вторую подкормку всегда рекомендуется добавлять к настою коровяка или других органи-



ческих удобрений фосфорные и калийные удобрения: 2 ст.л. суперфосфата, 1 ст.л. калийных (на 10 л воды). Можно воспользоваться и любыми комплексными удобрениями. Если нет минеральных удобрений, сделайте настой золы (1 стакан на 10 л воды). На почвах с низким плодородием капусте дают и третью подкормку.

ОТНОСИТЬСЯ К СЕМЕНАМ



● Прошу откликнуться Любу Харламову. Мы вместе с ней учились в 1962 году в школе-техникуме дорожников в г. Павловске Ленинградской обл. Люба, мой адрес в редакции. Римма Ремшу.

кладывают семена (семена плавать в воде не должны), накрывают семена бумагой или тканью.

Сверху баночку прикрывают стеклом, пленкой, крышкой. Проращивают семена 10-15 дней при температуре 20-25 градусов.

Можно проращивать семена и в промытом, продезинфицированном песке. Его насыпают в лотки толщиной 1-1,5 см, семена засыпают сверху слоем 0,5-1 см (в зависимости от культуры) и песок смачивают водой. Сверху лоток плотно закрывают, чтобы влага не испарялась.

Каждые два дня проверяют, чтобы песок, бумага или ткань не высохли, были постоянно и равномерно увлажнены. Через 5 дней можно подсчитать число первых

проросших семян - это будет показатель их энергии прорастания, чем он выше, тем качественнее ваши семена. А через 10-15 дней подсчитайте все всходы.

Чем свежее семена, тем выше всхожесть

Теперь насчет сроков хранения семян до посева. О пустоцветах на томатах читаю впервые - у томатов такого явления никогда не бывает. Семена помидоров через 4 года полностью теряют свою всхожесть (или существенно), и их надо уже выбрасывать. Чем свежее семена овощных культур, тем выше у них всхожесть.

А вот семена огурцов, кабачков, тыквы, патиссонов, действительно, частенько выдерживают до посева 2-3 года для того, чтобы на растениях было меньше пустоцветов и, соответственно, выше урожайность. Хотя этого мнения (выдержки семян тыквенных) придерживаются не все ученые, потому что этот недостаток свежих семян (пустоцветы) можно устранить и прогреванием семян перед посевом. За

1-1,5 месяца до посева семена в тканевом мешочке подвешивают вблизи радиатора центрального отопления или другого отопительного прибора. Такое длительное прогревание (его можно заменить и более коротким - 2-3 часа при температуре +50-60 градусов) увеличивает количество женских цветков на растениях.

Это относится только к обычным сортам огурцов, а не к гибридам. Впрочем вы всегда сами можете проверить, что будет урожайнее: растения, выращенные из свежесобранных семян, или же из пролежавших два-три года.

А вот семена петрушки, сельдерея, укропа, пастернака выдерживать годами не рекомендую - у семян этих культур зародыши окружены эфирными маслами, из-за чего они считаются туговсхожими и быстро теряют всхожесть. Каков максимальный срок хранения семян всех овощных культур, вы можете узнать из таблицы.



Культура	Срок хранения (лет)
Пастернак, чабер, сельдерея, скорцонер	1-2
Петрушка, ревен, укроп, щавель, фенхель	2-3
Лук репчатый	3
Лук-батун и порей, морковь, перец, салат, цикорий, шпинат	3-4
Баклажан	3-5
Брюква, капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, цветная, кольраби), редис, редька, репа, свекла, спаржа, помидоры, физалис	4-5
Артишок	4-6
Бобы, горох, фасоль	5-6
Кукуруза	5-7
Дыня, кабачок, огурец, тыква, арбуз	6-8

● В с. Шангалы Устьянского р-на Арханг. обл. продается 2-комн. квартира с частичными удобствами (центр. отопление, газ, в кухне печка) в кирпичном доме на берегу р. Устья. Есть баня, гараж, погреб. Тел. посредника в Шангалах - 54848, в г. Вельске - (81836) 64302 (с 19 до 20). Писать: 165150, г. Вельск, Арханг. обл., ул. Некрасова, 12-б, кв. 2. Н.В. Пуляев.





Сохранятся свежими до марта

Среди овощных культур в наших огородах томаты занимают одно из первых мест. Без них

недостатка в овощах. Но не секрет, что не каждый может их купить, особенно в зимнее время.

Те садоводы, что имеют зимние теплицы, могут снабжать себя ово-

храняться долго. Дозревшие имеют вкус почти такой же, как у созревших на кусту. Вот они, эти сорта.

Лонг-Кипер - плоды, сорванные зелеными, хранятся до нового года. После 1,5-2-месячного хранения начинают созревать изнутри. Масса плодов до 200 г, урожайность высокая. Кусты высокорослые, формируют их в 2-3 стебля.

Шедевр - новейший сорт украинских селекционеров. Плоды хранятся до марта. Растения высокорослые, плоды массой до 200 г, оран-

хорошо сохраняются в комнатных условиях. Сроки их хранения можно продлить, если хранить в прохладном помещении, а затем, по мере надобности, вносить в комнату. Заложив на хранение плоды этих сортов, можно не только обеспечить себя свежими томатами на всю зиму, но и значительную часть продавать на рынке.

Главный успех в том, чтобы заложить на хранение здоровые плоды. Для этого нужно несколько раз за лето опрыскивать растения бордоской жидкостью, чтобы не допустить появления фитофтороза. Закладывают в ящики только здоровые плоды, в один-два ряда. Несколько раз за зиму их перебирают. Хранить лучше при температуре от 10 до 18 градусов.

Семена этих и других сортов томатов (около 150), шпинат-малины, дынь, арбузов могу выслать по почте. Отвечу всем, приславшим маркированный конверт с адресом.

А. А. Кондаков,
393501,
Тамбовская обл.,
Сампурский р-н,
с. Петровка

● Уважаемая Надежда из Пермской области! Пришлите, пожалуйста, в редакцию свой более точный адрес, чтобы мы смогли передать его тем, кто откликнется на ваше объявление о знакомстве, опубликованное в № 43, на 13-й стр.

● Простая женщина (49/162), средней полноты, мечтает встретить доброго, порядочного, трудолюбивого человека, чуть постарше, без в/п, который смог бы построить для меня хотя бы маленькую баньку. 2х2, и завести пару пчелиных ульев. 162130, Вологодская обл., г. Сокол, ул. Кирова-17, главпочтамт, до востр., п/п 552829.

До весны томатом сниться помидорная теплица

не обходится ни одна семья. Кроме отличного вкуса, томаты - кладовая витаминов, микроэлементов, так нужных человеку.

Естественно, в переработанном виде они теряют часть своих полезных свойств. А многим огородникам так хочется продлить период их потребления в свежем виде. Сейчас в магазинах и на рынках нет

щами и зимой. Но таких единицы. А как быть тем, у кого теплиц нет? Постройка их обходится слишком дорого.

Но выход есть. Существуют сорта, которые могут храниться в комнатных условиях до марта-апреля, не теряя своих качеств. На кустах они созревают, как обычные томаты поздних сортов, но, снятые в молочной спелости или зелеными,

жевые. Сорт высокоурожайный.

Новогодний - плоды хранятся до февраля, растения высокорослые. Масса плодов 120-200 г, по мере созревания они становятся ярко-желтыми.

Главное, чтоб были здоровыми

Томаты этих сортов, сорванные зелеными или в молочной спелости,

Изумрудного цвета помидоры эти

Бронзой отливают, значит, поспевают

В последние годы появилось немало любительских сортов томатов с плодами всевозможной окраски: розовой, оранжевой, желтой, фиолетовой, шоколадной, белой. Но я хочу рассказать о томате с зелеными плодами. Называется этот сорт **Изумрудное яблоко**.

Из всех томатов, что мне приходилось выращивать, Изумрудное яблоко - самый удивительный и замечательный сорт среднераннего срока созревания. На невысоких, до 120 см кустах форми-

руется много округлых, чуть сплюснутых плодов средней массой 150 г. Внешне они напоминают недозревшие помидоры, только с бронзовым отливом.

На первый взгляд и не определишь, спелые ли это плоды. Для этого нужно плод потрогать рукой: если он мягкий, значит, спелый. Но и в этом случае его мякоть остается изумрудно-зеленой. Сочные, мясистые плоды сорта Изумрудное яблоко отличаются изысканным

сладким и приятным вкусом. Такого нет ни у одного другого сорта.

Единственный недостаток этого сорта - его плоды долго не хранятся. Сорванные с куста, они быстро перезревают, становятся очень мягкими, поэтому мы их употребляем, в основном, в свежем виде - в салатах.

Из них получают вкусные сок и кетчуп, и тоже оригинального изумрудного цвета.

Агротехника выращивания этого сорта обычная, кусты требуют подвязки и пасынкования.

Желающим приобрести этот и многие другие сорта томатов и других овощных культур - вышлю каталог. От вас - конверт с обратным адресом.

353715, Краснодарский край,
Каневский р-н, ст. Челбасская,
ул. Ленинградская, 26.

Валерий Иванович Брижань

Кетчуп такой отведают любой

А вот наш оригинальный рецепт кетчупа «Зеленый сад».

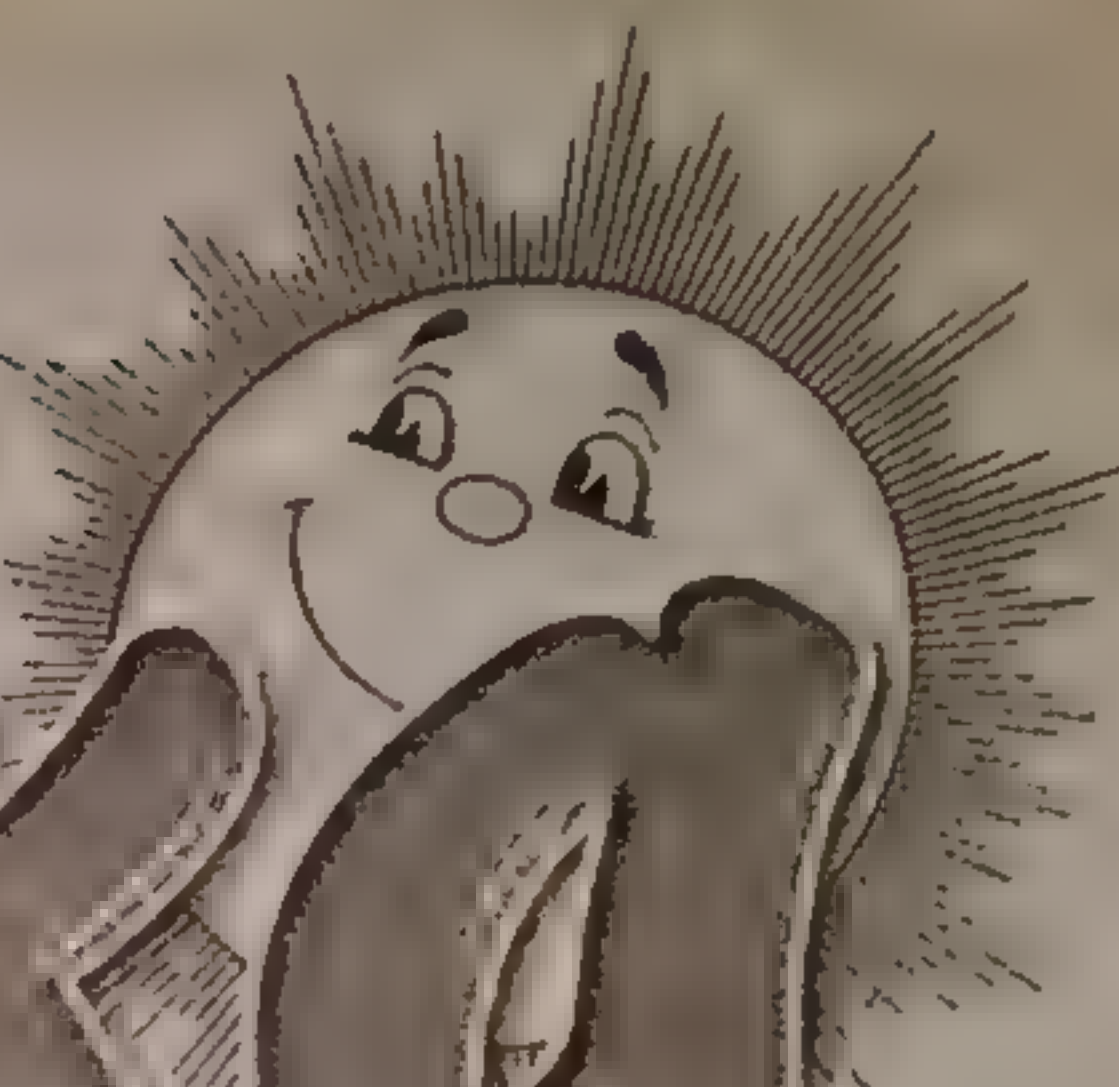
В эмалированную кастрюлю кладем нарезанные дольками спелые помидоры сорта Изумрудное яблоко, мелко нарезанный зеленый сладкий перец, репчатый лук, яблоки и чернослив. Тушим 30-40 минут. Протираем через сито, снова ставим на огонь и увариваем наполовину. За 15 минут до готовности добавляем соль, сахар, уксус и пряности в марлевом мешочке.

Разливаем в бутылки и сразу же укупориваем. Расход продуктов: помидоры - 4 кг, перец - 500 г, яблоки - 500 г, лук репчатый - 300 г, чернослив - 200 г, уксус 9%-й - 100 г. Перец горошком, гвоздика, корица, соль и сахар - по вкусу.



Газета - невеличка

Ягодка



Сокровенные страницы для жены и для девицы

● Симпатичная, привлекательная, порядочная женщина (35/160), нормального телосложения, самостоятельная, добрая, хорошая хозяйка, без жилищных и материальных проблем, имеет сына 15 лет, желает познакомиться с добропорядочным мужчиной 32-42 лет, для серьезных отношений, с целью создания семьи. Желательно фото, возврат гарантирую. Архангельская обл., Шенкурский р-н. (Подробный адрес в редакции).

А моя сестра пьяна с утра

Здравствуй, уважаемая «Ягодка»! У нас - большое горе. Младшая сестра спивается. А у нее четверо детей. Из-за пьянки развелась с мужем. Как только у нее появляются деньги - бежит за бутылкой. Дома собирает алкашей, нормальных подруг у нее нет. Ее свекровь ходила на работу и просила, чтобы как-то повлияли на пьяницу, но, кроме скандала, ничего не вышло. И материнства лишит сестру нельзя: по той причине, что она работает (так объяснили в собесе). Почему наши власти не принимают никаких мер к таким матерям? Ведь на детей жалко смотреть. Какими они вырастут? И что за жизнь у них теперь? Что делать? Может быть, читатели газеты что-то посоветуют? Помогите, люди добрые!

С уважением Т.Н.,
Республика Карелия

Дорогая «Ягодка»! Хочу написать тебе о самом дорогом для меня человеке - моей маме. Жаль, что мы, дети, боимся порой высказать родителям всю свою любовь, и они напрасно ждут от нас ласкового, теплого слова.

О маме любимой замолвлю я слово

Мою маму зовут Светланой, родилась она в 1947 году, в деревне, в многодетной семье. С малолетства ей пришлось трудиться. В 16 лет Света была первой певицей по всей деревне. Ее сильный звонкий голос звучал на многих вечерах и концертах. Тогда-то на голубоглазую девушку с пышной русской косой и обратил внимание простой деревенский паренек, мой папа. В 19 лет мама вышла за него замуж, прожили они вместе 25 лет. В 1983 году родилась

я. А недавно папы не стало.

Сейчас я живу далеко от дома, учусь в Санкт-Петербурге. Очень скучаю по дому, не хватает маминой поддержки и заботы. Шлю ей низкий поклон за все, что она сделала для меня. И очень за нее волнуюсь, ведь маме одной тоже плохо.

Я бы хотела, чтобы рядом с нею был человек, на которого она смогла бы положиться. И я обращаюсь к вам, дорогие мужчины, трудолюбивые, порядочные, непьющие, уставшие от одиночества!

Напишите письмо

моей маме. Может, вы найдете свое счастье. Ведь мама у меня симпатичная, ласковая, с золотыми руками, день и ночь готова возиться с землей на даче. И дома все в порядке содержит - ведь после смерти отца все хозяйство на ее руках оказалось.

А заготовки делает - пальчики оближешь.

Много бы я могла рассказать о своей маме, но, боюсь, страниц «Ягодки» не хватит. Хочу, чтобы она была счастливой.

Мамин адрес в редакции.

Женя,
г. Санкт-Петербург

Матка боровая славная такая

... Никогда в газеты не писала, а тут вот решила откликнуться на письмо Галины М. из Кировской области («Дачная» № 37). Она жаловалась на нерегулярные месячные. Хочу помочь ей и другим женщинам, которые страдают подобным...

У меня в течение восьми лет месячные тоже два раза в год приходили. Наладила я их настоем травки ортилии однобокой, в простонародье ее называют - боровая матка. Эта травка вылечивает многие женские заболевания. Травка настаивается на водке в течение

месяца. Принимать настойку нужно 3 раза в день, разводя одну чайную ложку в стакане воды. Принимать лучше до еды.

Дай Бог всем здоровья!

С уважением Нина Н.,
Красноярский край, г. Минусинск

От редакции. Спасибо автору за это письмо. Только вот, к сожалению, она не указала, в какой пропорции брать траву и водку. И каков курс лечения. Будем благодарны Нине Н., если она сообщит нам недостающие данные.



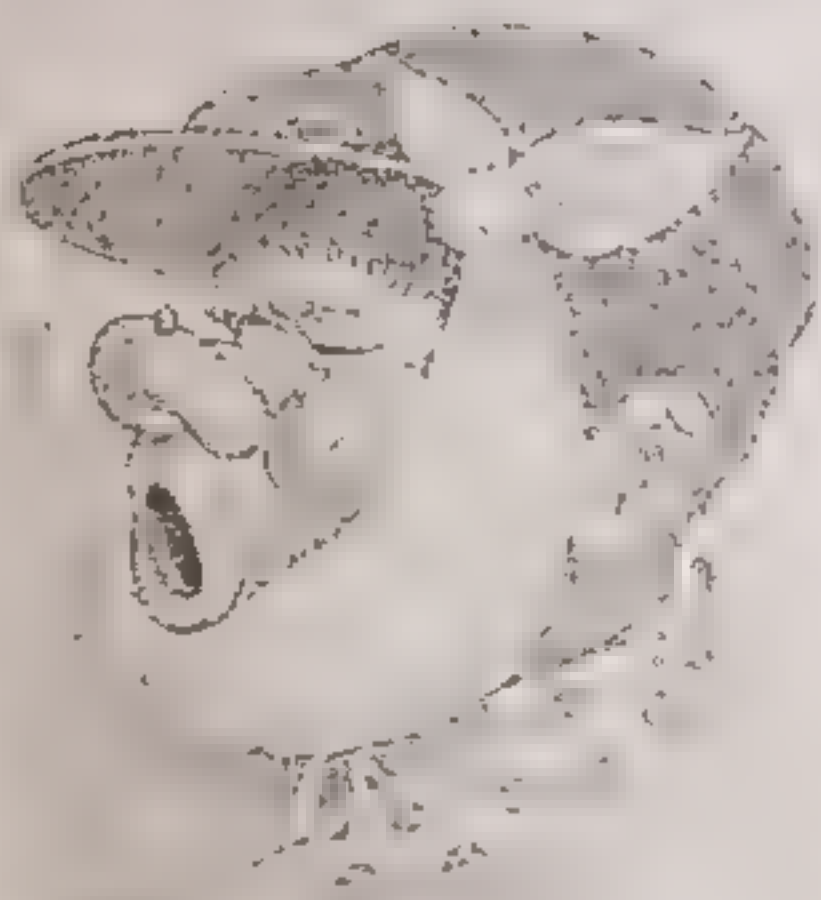


Я РАССКАЖУ ГАЗЕТЕ, КАК ПОДРУЖКЕ

Мужчина и стирка - явления несовместимые. В этом мне пришлось на примере собственного мужа убедиться. Дело было так.

Я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик

РОДИЛА я сына, выписали нас из роддома, и начались «суровые» будни. Нянек у нас не было, а муж у меня «доморощенный, бабушками обласканный, к быту неприспособленный». Одной мне с ребенком тяжело приходилось, и стала я супруга «припахивать». Он никогда не отказывался, но делал все из рук вон плохо. Очень часто у меня возникало желание по голове чем-нибудь его навести за такую помощь. Осуждаете? Напрасно. Вот несколько примеров. Послала я его на рынок за картошкой. Приносит два (!) килограмма. Купил в три раза дороже,



чем она стоила на самом деле только потому, что была вымытая и крупная. Половину мне пришлось выкинуть, так как внутри она была гнилая.

Дальше: пошла с ребенком гулять и попросила курицу «отбить слегка» (тогда только «синенькие» суповые в магазинах продавались). Прихожу - вся

кухня в брызгах, курицу «отбил» молотком так, что все кости переломались. Потом сам ел и кости из зубов выковыривал.

Еще пример. Попросила книжную полку повесить. Повесил. Через час полка рухнула. Он в дырку вместо дюбеля спичек навтыкал, чтобы шуруп укрепить.

Ну а со стиркой он меня просто «добил». Попросила пеленки выстирать. Объяснила популярно, как это делается: в чем, с чем, с какой силой, сколько раз прополоскать и в какой воде. Через два часа захожу в ванную. Мама родная! Висят, бедные, в раз-



Чтобы муж любил да «налево» не ходил

Что скрывать, в жизни каждой семьи такие моменты бывают. Вот и у моей подруги дело к разводу шло. Сначала ссоры, потом муж пропадать где-то после работы стал. И ведь не пил, подлец Маринка вся извелась. Худая, как соломинка стала. Ревела ночи напролет. Знаю, говорит, другая у него есть, сердцем чувствую. Подала на развод, а он ни в какую. Ребенку у них 4 года было. Муж в дочке души не чаял. Дома сидеть тоже не собирался. Тюрьма, говорит здесь, что ли? В общем, решили они врозь пожить. Маринка его к родителям в Питер отправила, а перед отъездом в отвороты всех его брюк волосы свои позашивала (так ее одна знакомая научила). Недели не прошло, свекровь звонит: «Весь извелся парень, только о тебе и говорит: спать не может. Внучка его на-»



Молодой «старый пен»... от ясеня, 50/175/72, хотел бы видеть рядом с собой, до дней последних, стройненькую, скулёную блондинку 45-50 лет, не растратившую чувства юмора, романтики, оптимизма, согласную на переезд в посёлок городского типа. Уважаемые северянки-горожанки, в сельских районах жить спокойней и воздух чище. Архангельская обл., Верхнетомский р-н. (Подробный адрес в редакции).

О. Васина,
г. Архангельск

Колыбельная для мужа

По кухне мотайся и весело пой,
Люби, улыбайся, будь верной женой.
Всегда будь здорова, стройна, весела -
Больная жена никому не нужна.

Всегда успевай в магазин, на базар,
Умей доставать дефицитный говар.
Ходи на концерты, газеты читай,
От мужа в развитии не отставай.

Он книгу читает - ты пол вытирай,
«Козла» забивает - ему не мешай.
Он смотрит футбол - ты постой у плиты,
Он сядет за стол - ты его обслужи.

Он лег отдохнуть - ты детишек займи,
Чтоб папе поспать не мешали они.
Будь любящей, ласковой, доброй женой,
Внимательной, нежной и милой слугой.

С утра на работу спокойно иди,
Детей по пути в детский сад отведи,
Работу свою исполняй ты исправно -
На то ты с мужчиной и равноправна.
Сварливой не будь, не помогут слова,
Ты все получила: свободу, права.
Но знай, что не даром, за все нужна плата -
Тебе две руки подарили по благу.

Когда приведут мужа пьяного в стельку,
Его уложи аккуратно в постельку,
Сама у кровати на стуле поспи,
А утром чёкушку ему поднеси.

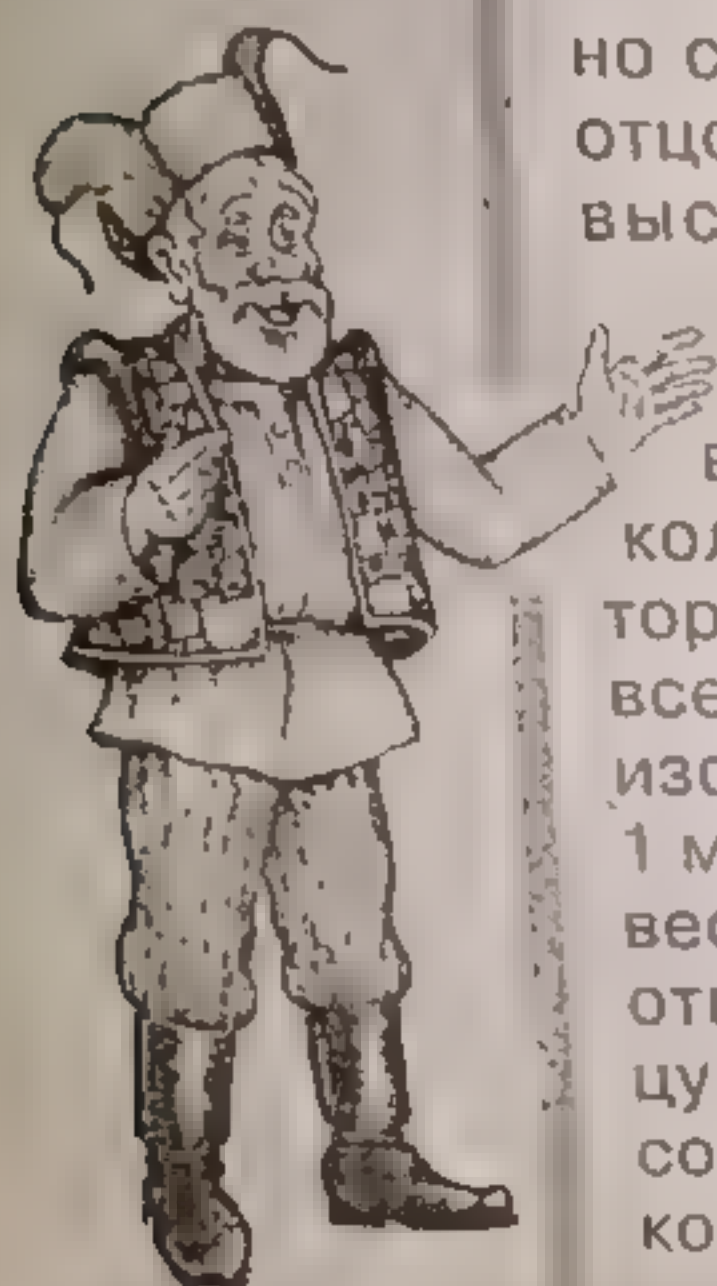
А если супруг не пришел ночевать,
Не надо в измене его обвинять.
Водь женщин на свете не больше мужчин,
Поэтому нет для развода причин.

В. Федорова, г. Архангельск

Нашу дорогую мамочку, бабушку, прабабушку Екатерину Степановну Шпанову (ст. Тундра Приморского р-на Арханг. обл.) поздравляем с юбилеем. Мы, все ее дети, внуки, правнуки, любим ее. Желаем ей только здоровья, остальное мы ей все дадим. Пусть дольше живет, встречает нас и провожает, чтоб нам было куда приезжать. С любовью родные и близкие.

О. Харина,
г. Архангельск

Женщина (37/164), сыновьям 19 и 17 лет, дочери 8 лет, есть двухкомнатная благоустроенная квартира, познакомится с мужчиной до 43 лет, Архангельская обл., Устьянский р-н. (Подробнее адрес в редакции).



Каждому на роток не накинешь платок

Ж

ИВУ я с мамой. У меня двое детей. Первый мой муж часто выпивал и погиб нелепо в аварии 2,5 года назад. Жили мы по-всякому: и хорошее было, и плохое. Когда мужа не стало, я долго переживала и плакала. Но судьба свела меня с другим человеком. Вышло все совершенно случайно. Я ехала с отцом на машине, и тут выскочил на дорогу пьяный парень, попытался остановить нас и попал под колеса. Отец даже затормозить не успел, так все стремительно произошло. Это случилось 1 марта, в первый день весны. Папа сразу же отвез парня в больницу, где я работала. Так состоялось наше знакомство.

Хочу через вашу газету к людям обратиться. Господь говорил: «Не судите, да не судимы будете!» Почему же нет конца сплетням и наговорам? Почему чужое счастье вам глаза застит? Откуда в ваших сердцах столько злобы, ненависти, зависти? Конечно, мир не без добрых людей, но я их очень редко в своей жизни встречала.

Перелом был серьезный, парень пролежал долго в больнице, перенес две операции. Я ухаживала за ним, и мы с каждым днем все больше сближались.

Молва людская меры не знает

Когда мы решили пожениться, ни его мать, ни мои родители не возражали. Но что творилось в поселке - не передать. О нас судачили на каждом углу. Еще бы, у меня двое детей, а парень на 5 лет моложе, только из армии вернулся. Ему говорили: «На-

шел «старушку» с двумя детьми, смотрите, как мать с сыном». И все в таком духе. Мне тоже на него наговаривали: «Пьет, друзья - пьяницы, не нужна ты ему».

Я же была влюблена и ничего плохого слышать о нем не хотела. Теперь я понимаю, что людям было невыносимо видеть, как женщина с двумя детьми не гуляет, не спивается, а выходит замуж за молодого парня.

Со вторым мужем мы тоже жили по-всякому. Та же проблема появилась - пьянство. Я, как мама, боролась с этим. Руга-

лись только из-за его пьянок, и в конце концов его не стало. Вторая трагедия сильно подкосила меня. Думала, что руки на себя наложу, да дети держали на этом свете. А тут еще суды-пересуды людские. Чего только не говорили про нас. Во всех бедах меня винили. Муж в пропасть катился, а друзья его туда подталкивали, доливая стакан до краев. Ладно, Бог им судья. Но одно хочу сказать. Прежде чем осуждать человека, посмотрите на себя. Ведь так бывает, что в чужом глазу сучок видим, а в своем - бревно не замечаем. Сплетни человека хуже змеи жалят и раны на сердце оставляют неизлечимые.

С уважением
Татьяна,
Архангельская область,
Плесецкий р-н,
пос. Савинский

В нашу редакцию пришло письмо от женщины, которая очень одинока и несчастна. Как ей помочь? Единственное, что мы можем сделать, это опубликовать ее крик души. Наши читатели - добрые люди, и мы верим, что найдется не один человек, который протянет ей руку помощи, поделится своим опытом, посоветует как ей жить дальше. Если вы готовы поддержать Полину, вернуть ей веру в людей, напишите. Адрес автора письма находится в редакции, и помните: она очень нуждается в вас.

Редакция

Не хочу жить



БРАЩАЮСЬ с последней надеждой - помогите мне. Я очень одинока и не хочу жить. Пять лет назад умер мой муж, остались дети. Младшему сыну 16 лет, а еще один сын и дочь уже взрослые. С детьми у меня не складываются отношения. Почему так случилось - я не знаю. Старший сын пропил все, что можно: семью, работу, квартиру, доброе имя. Дочь работает, но ушла из дома. Когда приходит, мы только ругаемся. Младший ко мне относится лучше, но ему от меня только деньги нужны. Получается, что я совсем одна. С работы домой ноги не несут, но пойти мне больше некуда. У меня нет ни одной родственной души, которая выслушала бы меня, посоветовала бы, что делать. Как жить дальше?

ты и никому до меня нет дела. Пусть кто-нибудь, кому так же одиноко, откликнется. Неужели я одна такая несчастная, а все остальные счастливы и ни в ком не нуждаются? Так хочется немного тепла, доброты и участия.

Всю жизнь страдаю, а за что - не знаю

Всю жизнь меня преследует какой-то злой рок. Не раз возникали мысли о самоубийстве, но я знаю, что это большой грех и душе моей не будет покоя на том свете. Пожалуйста, помогите мне. Сама я не могу справиться с душевной болью. Верю и надеюсь, что мир не без добрых людей.

Полина, г. Онега,
Архангельская область,

Где ты, добрая душа?

Два раза я лечилась у психиатра. Он посоветовал мне в церковь ходить. Я - человек глубоко верующий. После церкви мне бывает немного легче, но ненадолго. Я никогда не изменяла мужу, после его смерти не знала мужчин. Я не жадная, не мелочная, не лживая. Никогда никого не обижала. Почему же никто не хочет мне помочь? Такое ощущение, что вокруг меня одни робо-



Я РАССКАЖУ ГАЗЕТЕ, КАК ПОДРУЖКЕ

Маша (23/165, Веса), есть ребенок, для серьезных отношений познакомится с молодым человеком. Желательно фото, 165170, Арханг. обл., Шенкурский р-н, п/о Ровдино, до востребования, п/д 723560.

Завидую Киркорову...

Прочитал в «Завалинке» (N 40) статью «Может, сам я виноват, что на бабушке женат?» И могу сказать: не виноваты вы, уважаемый С.Васильев. Вы сделали правильный выбор. Лично я одобряю такие браки. Любите друг друга и не забивайте голову никакими родословными. Поверьте, это не столь важно, счастье важнее вашей родословной. Мне 18 лет. И я тоже заметил, что молодые девушки больше склонны шутить, флиртовать, а настоящее счастье можно найти лишь с женщиной старше себя.

Признаюсь, что я завидовал, да и сейчас завидую, союзу Пугачевой и Киркорова. Многие говорят, что они до сих пор вместе только из-за общих счетов. Неправда это! Никакие счета не удержат, если нет чувств. Но это уже другая тема...

Алексей Солохов,
Парфинский р-н, Новгородская обл.

Маска фруктовая очень здоровая

Любая женщина мечтает о коже гладкой и бархатной, как персик. Чтобы не нужно было прыщики, морщинки и веснушки замазывать, шелушение и красные пятна пудрой покрывать. Добиться такого результата вполне можно с помощью фруктовых масок. Фрукт надо разрезать на кусочки и положить на лицо после паровой ванночки. Затем следует расслабиться и полежать 10-15 минут. В зависимости от того, какого результата вы хотите добиться, и фрукты следует применять разные:

- абрикосы успокаивают кожу, снимают ее воспаление;
- бананы разглаживают морщины и смягчают;
- брусника и черника хорошо питают кожу и очищают поры;
- клубника и малина питают и увлажняют;
- лимон очень хорошо отбеливает кожу и сужает поры;
- облепиха заживляет ранки, питает и смягчает кожу;
- персики разглаживают морщины;
- морковь придает коже цвет загара.

После таких фруктовых масок кожа лица приобретает приятный оттенок, становится мягкой и шелковистой.

Т.М.Красавина,
г. Санкт-Петербург

Мне мило детское мыло

Детское мыло да чайная заварка с успехом могут заменить дорогие шампуни, ополаскиватели и красители для волос. Для этого всю неделю можно собирать остатки чая, хранить в холодильнике, чтобы потом, в выходные, помыть голову обычным детским мылом, прополоскать волосы этой подогретой заваркой чая (из холодильника). Волосы станут блестящими, живыми, с каштановым оттенком. Как говорится: «И дешево, и сердито!».

А для лица можно

приготовить такую «пенку косметическую». Взбить пену из детского мыла с 1 чайной ложкой сахара. Мыть лицо этой смесью, слегка массируя его 2-3 минуты. Делать так 10 дней, когда с кожей проблемы. Улучшится кожа, а вместе с ней и настроение.

Детским мылом можно и насморк вылечить. Для этого надо опять-таки размылить его в пену и смазать нос изнутри (и поглубже). Немного будет щипать, совсем чуть-чуть. Но прочихаетесь, просморкаетесь - и насморк пройдет.

Этим советом поделился с гражданами академик Н.Ф.Гамалея в своей книге «Грипп и борьба с ним», за которую он получил Государственную премию.

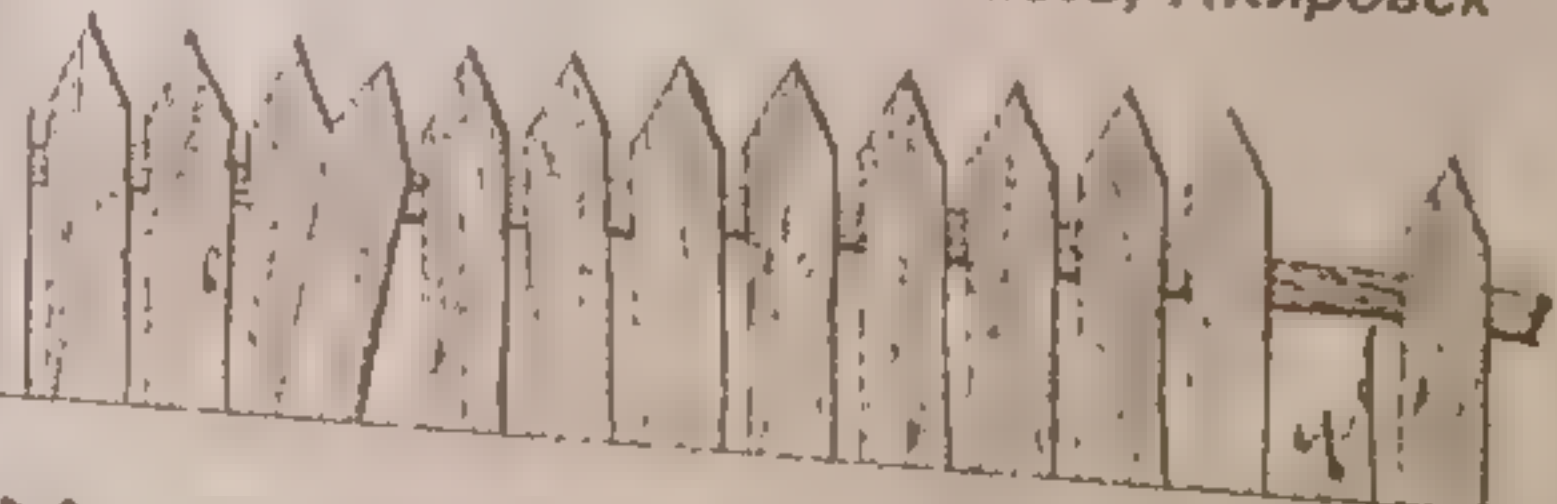
**Ольга
Пословина**



Отруби «срубают» жир

В этом я на собственном примере убедилась. Дай-ка, думаю, попробую на себе это чудо, про которое все говорят. Купила пшеничных отрубей, поджарила их и стала во всякую еду добавлять. Съем тарелочку супа с ложкой отрубей - и второго уже не хочется, желудок не принимает. На завтрак - кашу с отрубями, на ужин - кефир с ними же. В общем, через 2 месяца стала я свой жирок на бедрах искать, да так и не нашла. Юбки сваливаются, джинсы висят, просто чудо какое-то. Фигуристая стала, на лицо похорошело, и со здоровьем дела на лад пошли. Что такое запоры, и думать забыла, а все благодаря отрубям. Я раньше их «комбикормами» обзывала, вот ведь как ошибаться можно...

Светлана Гусева,
Мурманская область, г. Кировск



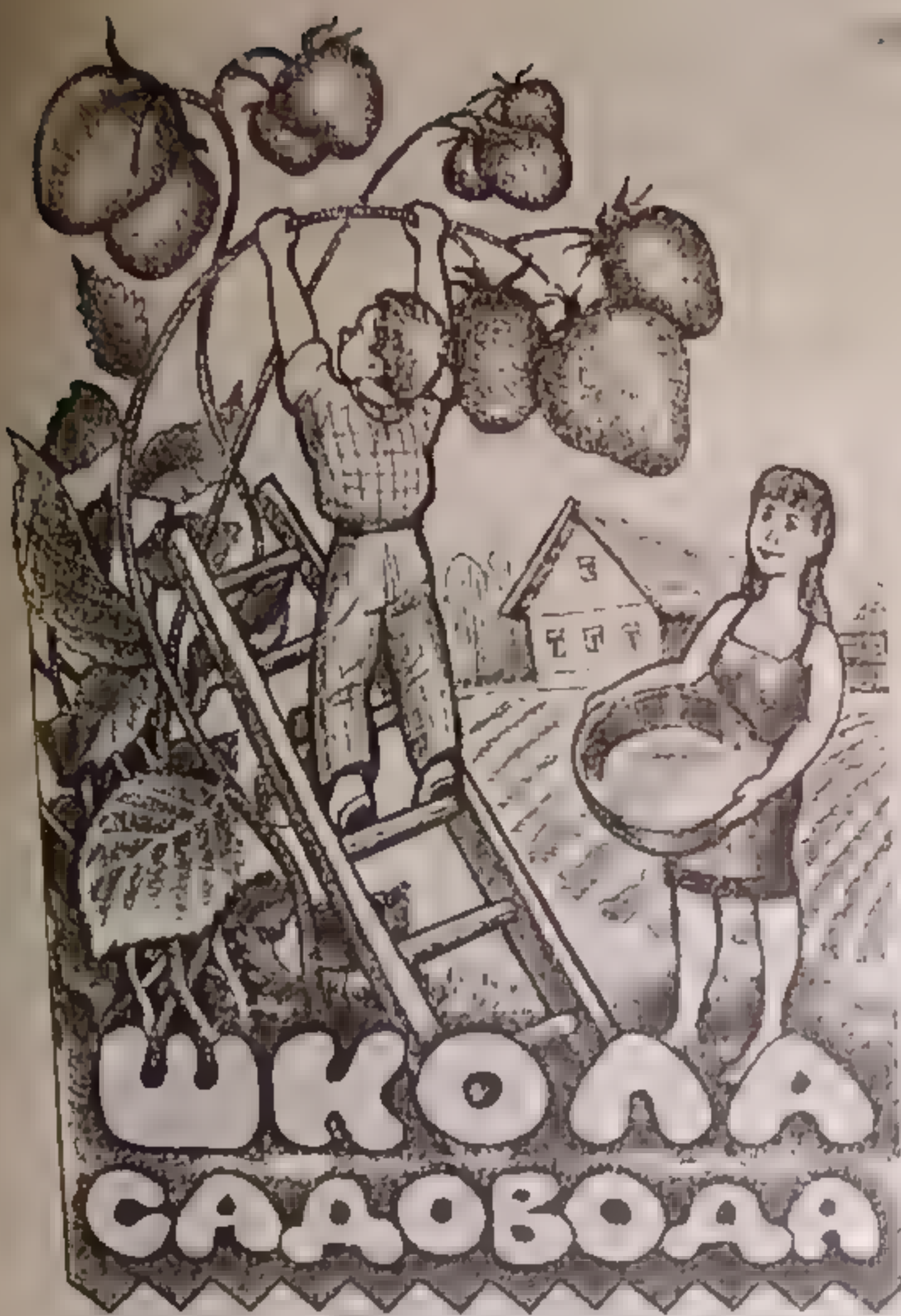
Живем мы дольше, но и болеем больше

Век женский длиннее века мужского, как давно доказано. Но есть и другой факт, который уравнивает нас с мужчинами. Более мы значительно чаще, тяжелее и разнообразнее. Можете в этом сами убедиться, заглянув на страницы медицинской статистики. Анемией страдают 15 процентов женщин, варикозное расширение вен имеет каждая пятая, кистозно-фиброзная мастопатия поражает 50 процентов. Лишь у 15% женщин здоровое сердце. В возрасте от 45 до 64 лет у каждой 9-й имеется то или иное сердечно-сосудистое заболевание, после 65 лет его имеет каждая

третья. Менопауза вредно отражается на здоровье 75% женщин. Предменструальный синдром в той или иной степени наблюдается у каждой женщины. Циститом женщины болеют в 25 раз чаще мужчин.

Ну как, веселая жизнь у слабого пола? Есть чему позавидовать? А если добавить сюда сексуальные надругательства, роды, аборт и домашние работы, то выходит, что длинному веку женщины и вовсе не позавидуешь.

О.Гуныко



Вышло всем нуждающимся семена боллогова, лопантисового, расторопши, паслена черного. При заказе в письмо вложите конверт с литерой «А» и четко подписанным обратным адресом. 427433, Удмуртия, г. Воткинск-3, а/я 23, Алевтине Михайловне Корепановой.

Провела сортоиспытание

На своем садовом участке я испытала и куманику, и росянику. В результате пятилетнего наблюдения за несколькими сортами пришла к выводу, что куманика в суровых уральских условиях более надежна и неприхотлива. Длинные побеги росяники, которые достигали порой длины 10 м и даже более, часто подмерзали осенью до установления хорошего снежного покрова. Требовалось также закрывать кусты на зиму, побеги ломались у самого основания, что, как правило, приводило к боль-

менно - плодоношение растянуто с начала августа до сентября. Ежевика теневынослива, ягоды в тени получаются крупнее, но менее ароматны, чем созревшие на солнце.

Отличительной особенностью этого сорта является сильная колючесть всего растения. Побеги сплошь усыпаны шипами, даже на обратной стороне листа имеются мелкие шипы. Стебель пятигранный, к осени превращается из зеленого в малиновый. Побеги при хорошем уходе достигают трехметровой длины.

Место для ежевики

Какова же агротехника ежевики? Поделюсь собственным опытом выращивания этой замечательной ягоды на своем участке.

Высокая урожайность

И весной, и осенью

Расстояние между кустами при посадке оставляют 0,7 м, между рядами - 2-2,5 м. Саженьцы ежевики высаживают и весной, и осенью, но предпочтительнее все же весенний способ посадки. При осенней посадке нужно обязательно замульчировать корневую систему и для надежности накрыть саженец пустым ведром, набив его листьями.

Посадка в траншею

Для посадки саженцев по длине ряда копают траншею шириной до 50 см и глубиной до 40-60 см. На дно этой траншеи желательно насыпать дренаж: керамзит, гравий слоем 10-15 см. Можно в качестве дренажа использовать ветки деревьев, связанные в пучки диаметром 20 см.

В ботаническом отношении ежевика родственна с малиной. Но у нее есть и специфические особенности. Основной является то, что плод не отделяется от плодоложа. Ежевика в 3-4 раза урожайнее малины. Плоды ее более крупные, массой до 12 г. Длина плодов до 4,5 см, ширина - 3 см.

Расскажу я вам про сорт Агавам

Куманики и росяники

По характеру роста побегов, форме куста и способам размножения ежевика делится на две группы: прямостоячие ежевики - куманики; ползучие, стелющиеся - росяники. Промежуточное положение между двумя этими группами занимают формы полустелющейся ежевики.

Основное отличие между двумя группами наблюдается и в принципиально разных способах размножения. Куманики размножаются корневыми отпрысками и корневыми черенками, так же, как и малина. А росяники - укоренением верхушечных почек. Промежуточные формы - и тем, и другим способом.

(О выращивании ежевики)

шой потере урожая. В результате отбора у меня остался один, прямостоячий сорт Агавам.

Колючий сорт из Америки

Агавам - американский сорт, выведен более ста лет назад. Урожайность очень высокая - до 11-13 кг с куста. Куст очень мощный, с толстыми, крепкими прямостоячими побегами и поникающими верхушками. Плоды крупные, черные, приятного вкуса, со специфическим ароматом. Цветет в июне. На цветках ежевики всегда много пчел - она хороший медонос. Все ее цветки при любых погодных условиях завязывают ягоды. Созревают они одновременно

всегда предполагает вынос большого количества питательных веществ из почвы. Поэтому к подготовке почвы для посадки нужно подойти самым серьезным образом.

Очень важно также правильно выбрать место для посадки. На небольших участках для ежевики лучше отвести небольшую площадь, чтобы насаждения были компактными. Желательно также, чтобы насаждения ежевики были защищены со стороны господствующих ветров более высокорослыми растениями, но в то же время они не должны затенять ежевику. Можно разместить ее и вдоль границы садового участка на шпалере в виде однорядной или двурядной посадки.

Поверх дренажа укладывают верхний слой вынутой из траншеи почвы, смешанной с перегноем (4-5 ведер на 1 п.м) и 200 г суперфосфата (тоже на 1 п.м траншеи).

Саженец ставят в лунку, направляя корни в разные стороны, и засыпают почвой так, чтобы почка у основания стебля оказалась на 3 см ниже поверхности земли. Ямку засыпают рыхлой почвой не до краев. Почву после посадки вокруг корней уплотняют и обильно поливают (не менее 6 л воды на одно растение). Как только вся вода впитается, лунки мульчируют навозом или компостом. В сухую погоду поливы повторяют.

(Окончание в следующем номере).

Л.О. Батурина,
450069, Башкортостан,
г. Уфа-69, а/я 2188



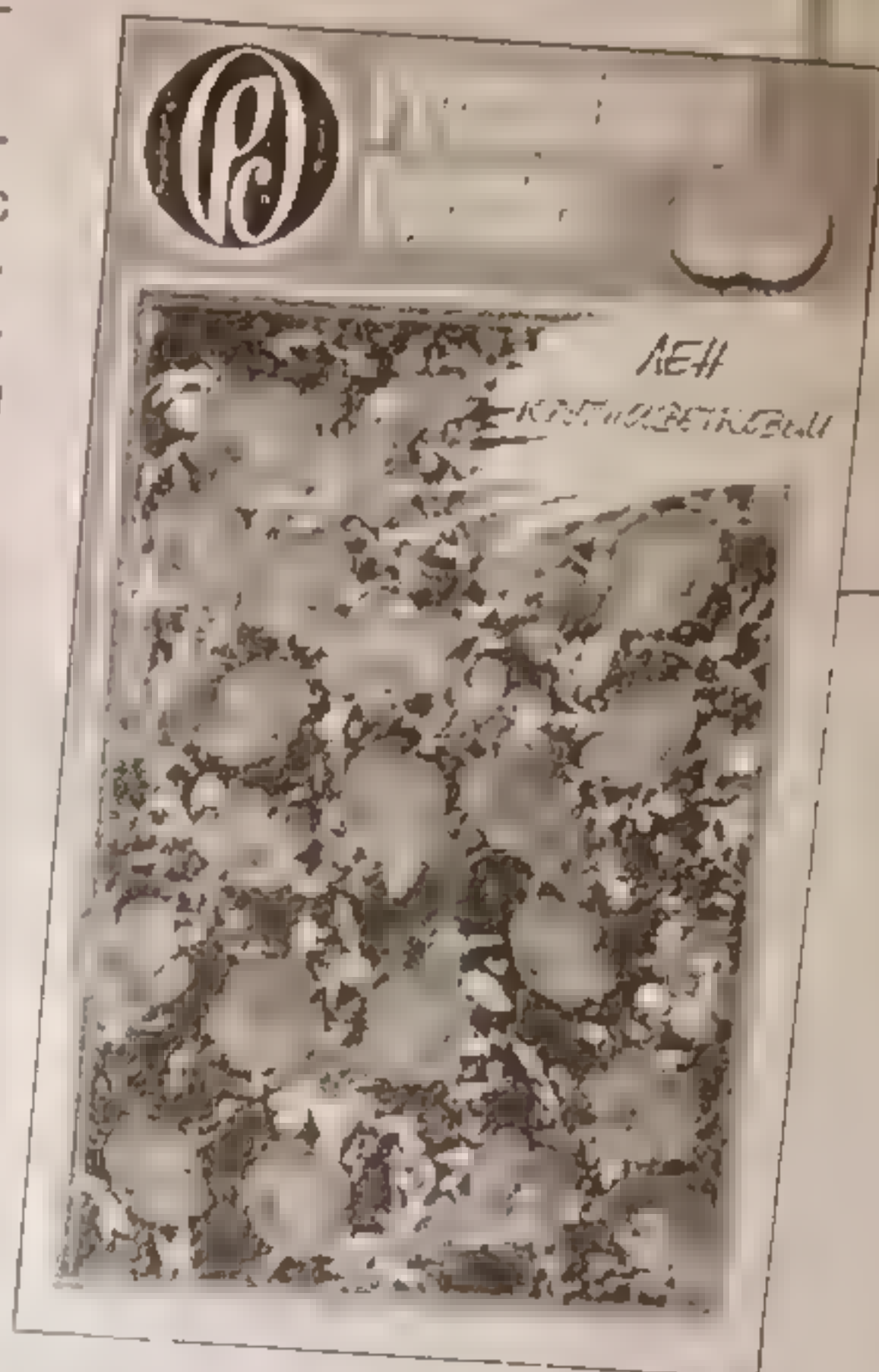
Помимо однолетнего, есть многолетние виды льна:

лен нарбонский - с голубыми цветками диаметром 2-2,5 см, растения этого вида высотой 30 см, цветет в июне-июле;

лен желтый - растение высотой 40 см, с цветками до 2 см в диаметре, цветки золотисто-желтые, цветет с июля до сентября;

тень и предпочитает влажные почвы.

Однолетний лен высевают рано весной на клумбы, в цветники, а многолетний чаще всего используют для каменистых



● Молодой человек 22 лет, по знаку Зодиака Рыбы, непьющий, познакомился с девушкой 16-22 лет. Желательно фото (верну). Архангельская обл., г. Каргополь. (Подробный адрес в редакции).

Расцвел этим летом лен синим цветом

Видели ли вы когда-нибудь лен, цветущий красными цветками? Я, например, не видел, потому и купил на рынке пакетик семян этого льна, на котором была красочная картинка. В аннотации на пакетике тоже было подтверждено, что этот вид льна - с красными цветками.

Но моя бабушка сказала, что за свои семьдесят лет такого чуда не видела, вот посмотришь, внук, этот лен зацветет синим цветом.

Не хотел я в это верить и, когда на льне появились бутоны, я с нетерпением ждал появления красных цветов. Но... зацвел он по-бабушкиному - синими. Выходит, не всегда то, что изображено на пакетике, совпадает с тем, что находится внутри.

А.А.Солохов, Новгородская область

Лен, лен, мой лен...

Красный, желтый, голубой - выбирай любой!

Очень жаль, Алексей, что фирма, которая продала вам семена декоративного льна, так подвела себя. Потому что действительно есть крупноцветковый декоратив-

ный лен, однолетник, высотой до 40 см, с цветками кроваво-красной окраски. Цветки у него в диаметре до 2 см, собраны в зонтики. Есть также сорта с розовыми и фиолетовыми цветками. Цветет однолетний лен в июне-июле.

лен многолетний - растение высотой 50-100 см, цветки диаметром до 2,5 см, светло-синие, со светлым глазком, цветет в июне-июле.

Виды льна с голубыми цветками любят свет и засухоустойчивы, а лен желтый выносит полу-

садов, альпинариев, смешанных цветников.

О.Лапшина, агроном, г. Архангельск

От редакции. Специально для вашей бабушки, Алексей, высылаем вам пакетик семян красного декоративного льна. Пусть она полюбуется на красивые цветки.

● Марина (32/163, Стрелец), добрая, скромная, имеет двоих детей, познакомится с мужчиной от 33 до 41 года, непьющим, трудолюбивым, любящим детей, материально обеспеченным, если есть ребенок, буду рада. Судимых и пьющих прошу не беспокоить. Вологодская обл. (Подробный адрес в редакции).

Вот таким манером растят ацидантеру

Расскажите про цветок ацидантеру: многолетний он или нет, как его выращивать?

Наталья Н., Респ. Карелия

районов. Посему и незимостойко. Клубнелуковица ацидантеры округлая, до 2,5 см в диаметре. Нижние листья мечевидно-линейные, 40-50 см длиной. На каждом цветоносе высотой 70-100 см по 2-3 (иногда до 10) белых цветка с коричнево-красными пятнами в центре душистых цветков. Цветет ацидантера в конце лета

Высаживают луковицы ацидантеры в грунт (в средней полосе) в мае, когда почва уже прогреется, выкапывают в сентябре вилами, чтобы не повредить. В северных областях до посадки ацидантеру можно подрастить дома и высадить в июне в цветник, не разрушая земляной ком. Зимой хранят в сухом торфе (или сухой торфянистой земле) в помещении с температурой +18-20 градусов. Торф

изредка опрыскивают, чтобы луковицы за долгую зиму не высохли.

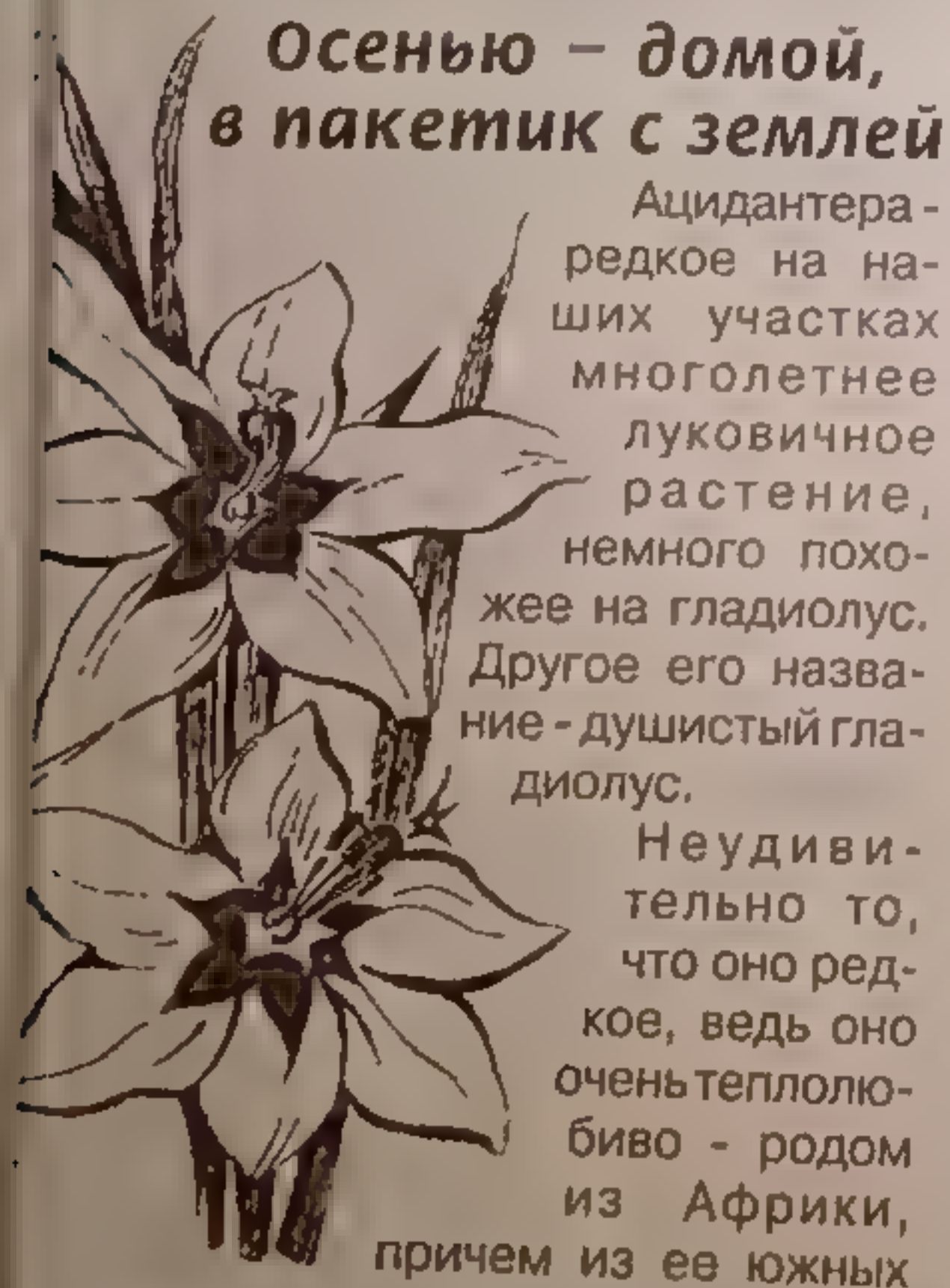
Детки, вырастающие рядом с клубнелуковицей, отделяют и доращивают два-три года, только тогда они зацветут

Летом, в сухую погоду, ацидантеру поливают, регулярно подкармливают минеральными удобрениями.

Чтобы этот цветок зацвести смог

Ацидантера - растение теплого климата, в северных и северо-западных областях и в других местностях с недостатком летнего тепла в открытом грунте может не зацвести. Поэтому там ее надо высаживать в теплицу без обогрева, или же выращивать дома в ящике или контейнере на застекленной лоджии, на подоконнике, обращенных на юг.

О.Лапшина, г. Архангельск



Осенью - домой, в пакетик с землей

Ацидантера - редкое на наших участках многолетнее луковичное растение, немного похожее на гладиолус. Другое его название - душистый гладиолус.

Неудивительно то, что оно редкое, ведь оно очень теплолюбиво - родом из Африки, причем из ее южных

● Мужичина (41 год, рост 167 см, Близнецы), не женат, без в/п, порядочный, работающий, познакомится с симпатичной, стройной и доброй, без в/п, девушкой 30-38 лет, любящей детей кую жизнь и согласной на переезд (желательно без детей) Желательно фото (верну). Архангельская обл., Вилегодский р-н (Подробный адрес в редакции)

**В коже
у апельсин
куда больше
витаминов**

Кухня «Дачной»

Польза козьего молока

г. Вельск,
Архангельская обл.

Плесецкий р-н, Архангельская обл.

Н.А. Заколотный, г. Ефремов, Тульская область



журство, но поймать никого не сумели. Тешили себя мыслью, что не у одних нас воруют. В каком-то кооперативе поймали вора, поколотили, а он снова через пару дней пришел. Снова побили, воришка пообещал, что на этот участок больше не придет, на другом картошки накопает. Известна была история про еще более наглых воров. Подъехали двое, а на участке

Группа пенсионеров получила под огороды землю в лесном массиве под высоковольтной линией. Радостью наполнились сердца пожилых людей. Ранней весной (еще в марте) 19 человек пошли в «разведку».

С БОЛЬШОЙ ЛОЖКОЙ — ЗА ЧУЖОЙ КАРТОШКОЙ

В ЛЕСУ было много снега, шли, как партизаны, вспоминая, что неподалеку здесь были казнены героические люди. В трудном пути определился и организатор, сказавший: «Самозванцев нам не надо, председатель буду я!». Единогласно его и выбрали старшим. Осмотрев свои владения, группа благополучно вернулась домой.

В мае все дружно с топорами и пилами вышли на субботник. Расчистили поле, зажгли большой костер. Старший, выбрав себе двух помощников, в эти же дни организовал вспашку земли трактором. Разделили поле



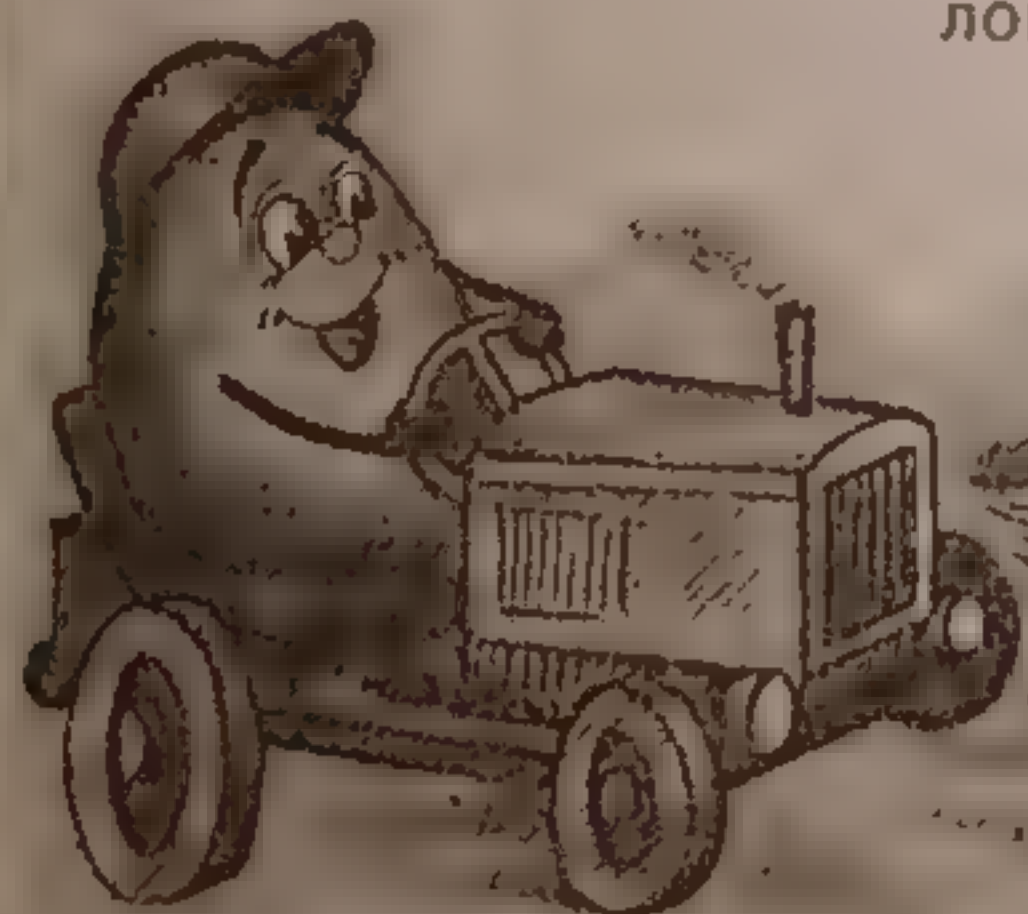
на 19 участков, устроили жеребьевку. Каждый получил свои желанные три сотки. И снова был субботник — поле огородили.

Летом все с большим желанием трудились на своих участках. И вот стала поспевать картошка. Радоваться бы! Но нет. На участках появились воры. Пенсионеры злились: «Поймаем — ноги переломаем». Устроили де-

одна бабушка в то время находилась. Воры говорят: «Накопай-ка нам, бабка, два мешка картошки. Не накопашь — убьем!» Пришлось бабушке выполнить приказание бандитов.

К осени все килограммы и пуды с огородов перекочевали в мешки воров. Будут ли наши пенсионеры на следующий год засаживать свои разработанные участки? Это вопрос. Известно только, что в сентябре они дружно закупают картошку на рынке, возможно, даже ту, которая росла на их участке, политом их же потом.

З. М. Журавлева,
Людиново,
Калужская обл.



У ГРЯДОК И ТЕПЛИЦЫ ПОКОЙ НАМ ТОЛЬКО СНИТСЯ

Часть 1. Застойная

Купили мы в деревне дом
И размечтались в доме том:
«Вот на пенсию пойдем —
Отдохнем, бывало, в нем!
Будем рыбку мы ловить,
Грибы-ягоды сушить,
На песочке загорать,
Вашу «Дачную» читать».
А чтобы полным было счастье,
Положили много сил:
Лодку, снасти и запчасти
Муж на роту накопил.
Спальные мешки добыли
И палатку на двоих,
Плащ с накидкой не забыли
И ведро для ухи!
Шляпу с бантом, зонтик алый,
Чтоб на солнце не сгореть,
А соседям всем на зависть
Модерново загореть.
Много всякого набрали,
Не квартира — целый склад,
Вплоть до гамака достали —
То-то будет у нас лад!
Вот и пенсии дождались,
Хорошо-то как, друзья!
Вместе с нами отдыхает
На природе вся родня.
Ведь пенсия приличная,
Да «Нива» — в гараже,
Вот и дача личная,
Мы счастливы вполне...

Часть 2. Перестроечная

Двенадцать лет пенсионеры,
Бюджет — огромная дыра,
Наш отдых стал сплошной химерой,
Как перестроилась страна.
Чтобы дыры залатать,
Учимся морковь сажать,
Удобрять и поливать,
С сорняками воевать.
Пылится лодка на повети,
Исчезли спальные мешки,
Забыли удочки и сети,
И ведро для ухи.
Истрепалась шляпа с бантом,
Лишь зонтик алый на посту,
Не завалялся на серванте,
А служит пугалом вовсю.
Так когда же отдыхать?
Об этом нечего мечтать.
Если ляжку не тянуть —
Можно ноги протянуть.
Нет! Так вкалывать негоже!
На каргу теперь похожа:
Руки-крюки, седина,
В три погибели спина.

Часть 3. Советская

Друзья, послушайте совета:
Не спешите отдыхать,
Без валюты вам об этом
Не стоит даже помышлять.
Гните спину на фазенде,
Чтобы как-нибудь прожить,
С теплиц и грядок дивиденды
Осенью заполучить.
А чтобы волком не завывать,
От дум тоскливых, мрачных,
Постарайтесь не забыть
Про газету «Дачную».

Л. И. Лыкова,
г. Верещагино, Пермская обл.

Наташа (23/160, Рыбы), есть ребенок, познакомится для серьезных отношений с молодым человеком. Желательны фото. 165170, Архангельская обл., Шенкурский р-н, п/о Ровдино, до востребования, п/д 723560.

Считанные шаги для здоровья

Специалисты подсчитали, что для удовлетворения потребности в движениях ребенок 3-4 лет должен совершать в сутки от 9000 до 10500 шагов, в 11-14 лет - от 20000 до 25000. Современному взрослому человеку положено ежедневно делать хотя бы 10 тысяч шагов в день. Это 7 км. Если тратить 8-10 минут на каждый километр, набегает 1-1,2 часа физической активности (исключая, конечно, перебежки от стола рабочего к столу обеденному). В США и Японии, где на семью приходится наибольшее количество автомашин, миллионы людей специально ходят пешком. Миллионы! Последуем же и мы их примеру и возьмем себе за правило: ежедневно проходить пешком хотя бы 2-3 автобусные остановки.



Ходьбе все возрасты покорны

«Пройдешь после еды сто шагов - доживешь до ста лет», - говорят китайские учителя ушу. А какой-то шутник добавил: «Если ходить пешком до ста лет, то проживешь долго». Ходьба хороша тем, что доступна людям любого возраста, потому что легко дозируется. Для занятий ходьбой нет противопоказаний! Привлекательно и то, что ходьба не требует специальной одежды, оборудования. Ею можно заниматься практически в любое время, в любую погоду и в любом месте. Лучше всего, конечно, ходить за городом, подальше от машин. Но если не удастся погулять на свежем воздухе, то можно походить хотя бы в коридоре, на балконе, даже по квартире, но предпочтительнее - по лестнице.

Великий физиолог И.П.Павлов говорил:

«Движение может заменить почти все лекарства, но никакое лекарство не может заменить движение». А самый простой, естественный и доступный способ движения - это ходьба.

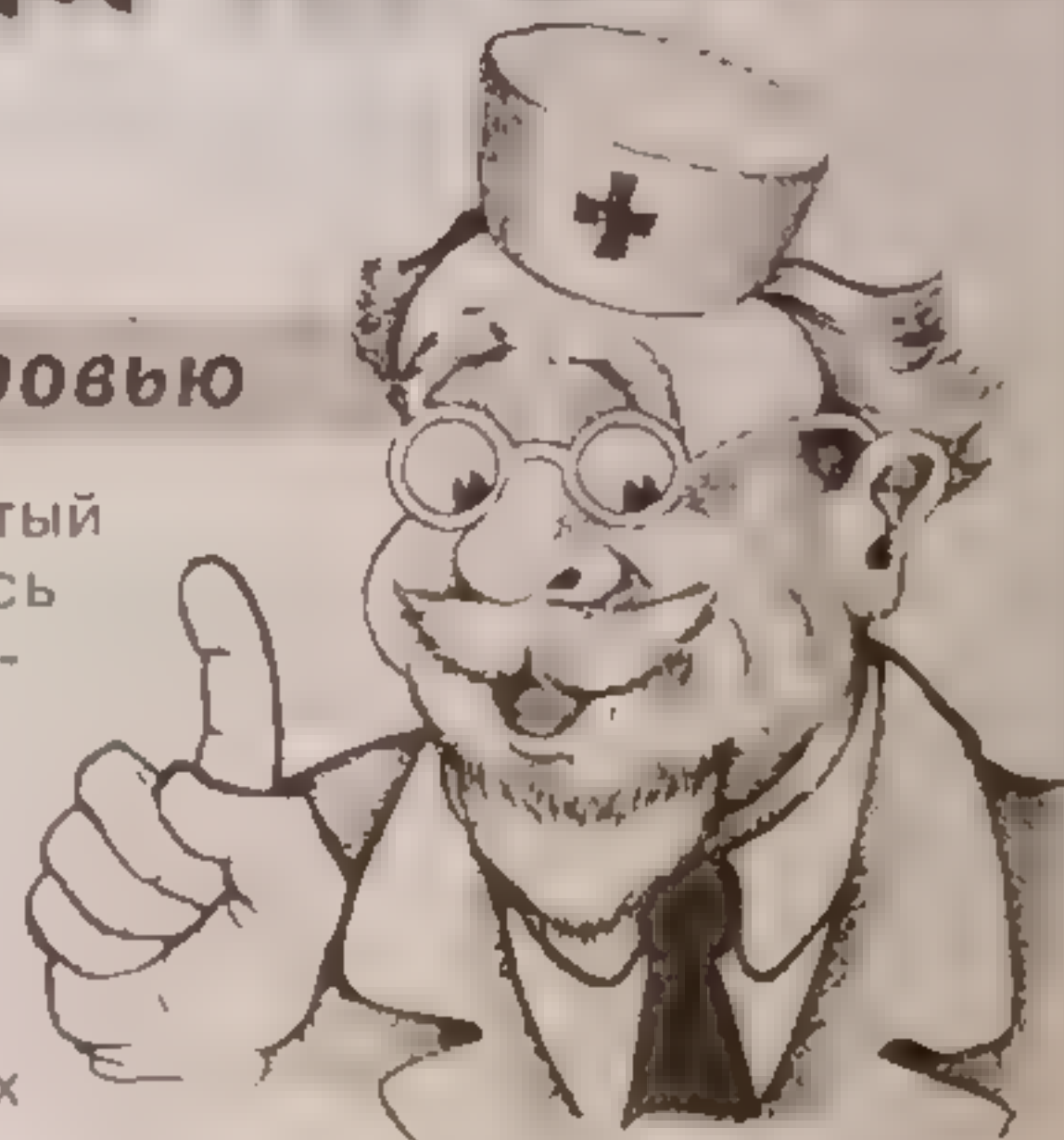
Летающей походкой мы выйдем из дома!

Вверх по лестнице, ведущей к здоровью



Ходьба по лестнице - это одна из разновидностей оздоровительной ходьбы. Лестница - прекрасный и бесплатный тренажер с помощью которого наш организм может получить оптимальную нагрузку всего за 10-15 минут! Недаром, одна нью-йоркская компания платит своим сотрудникам дополнительно 500 долларов в год за пользование лестницей, а не лифтом. По утверждению американских врачей, каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни. Лестница в доме - это еще и своеобразный «крытый стадион». Здесь можно не бояться никаких капризов погоды. И стадион этот практически без зрителей, что для многих из нас все еще очень важно. Ведь живем мы в России, а не в Америке, и большинство россиян просто стесняется заниматься таким «зрелищным» видом спорта, как бег. Хотя у бега есть одно очень важное преимущество и перед обычной ходьбой, и перед ходьбой по лестнице.

Ходьба по лестнице - это еще и своеобразный «крытый стадион». Здесь можно не бояться никаких капризов погоды. И стадион этот практически без зрителей, что для многих из нас все еще очень важно. Ведь живем мы в России, а не в Америке, и большинство россиян просто стесняется заниматься таким «зрелищным» видом спорта, как бег. Хотя у бега есть одно очень важное преимущество и перед обычной ходьбой, и перед ходьбой по лестнице.



Быстрая ходьба - бегу родня

О том, что ходьба полезна для здоровья, догадываются все. Но не многие знают, что полезной для здоровья является только ходьба быстрая! А медленная ходьба, оказывается, ничего не дает организму. Дышать кислородом можно и сидя на завалинке. Эффект будет тот же! Более того, от медленной ходьбы человек больше устает, чем от быстрой. Поэтому лучше пройти немного, но быстро, чем ходить много, но медленно. Остается добавить, что быстрой является ходьба со скоростью 120 шагов в минуту (и более), то есть от 5,5 км/час.

Сердце, тебе не хочется покоя

Быстрая ходьба активизирует кровообращение, улучшает состав крови. И кровь, хорошо обогащенная кислородом, разносит его по всему организму. Все органы во время быстрой ходьбы омываются кровью. А мотором, непрерывно приводящим кровь в движение, является сердце. Только за 1 секунду перекачивает 3,5-4 литра крови. Это при спокойном состоянии человека. А при быстрой ходьбе сердце повышает свою работоспособность в 30 раз(!). И это очень хорошо! Если сердце не нагружать, то как же его тренировать? А тренировать надо. Ведь сердце - это всего лишь мышца. Главная мышца, конечно, но все же - мышца, которая ослабевает без тренировки, без нагрузки. А самым доступным видом физической нагрузки на сердце является быстрая ходьба. Недаром говорится: «У кого крепкие ноги, у того крепкое сердце».

Окончание на стр. 16

Ходьба для души и ума

Ходьба целебна не только для тела, но и для души. Она успокоит ваши нервы, снимет стресс, поднимет настроение. Во время ходьбы хорошо думается, потому что мозг лучше снабжается кислородом. Многие писатели, поэты, композиторы, ученые любили что-то сочинять, обдумывать во время ходьбы. Для композитора и поэта темп шагов может быть созвучен ритму звучащей мелодии или стиха. Однако это возможно лишь при

ходьбе в среднем темпе, потому что такая ходьба считается автоматической. Во время быстрой ходьбы, когда включается волевой стимул, думать трудно. Зато легко - после. После энергичной ходьбы улучшается питание клеток мозга и умственная работоспособность не только восстанавливается, но и повышается. Поэтому для людей умственной, сидячей работы прогулки должны быть обязательными!



Летящей походкой мы выйдем из дома!

Быстро шагаешь - свой жир сжигаешь

Вряд ли кто-нибудь будет оспаривать тот факт, что пешие прогулки могут сделать нас стройнее. Только опять-таки шаг при этом должен быть обязательно широким и быстрым, так как организм начинает сжигать жир тогда, когда сердце работает в достаточно высоком ритме. Для желающих похудеть лучше выходить на прогулку сразу после еды и, начиная с медленного шага, вскоре перейти на шаг быстрый. При интенсивной ходьбе человек теряет в час 300 ккал. Особенно много калорий сжигаешь при ходьбе по лестнице. Поднимаясь по ступенькам, человек затрачивает 15 калорий в минуту - столько, сколько и идущий по ровной поверхности со скоростью не менее 3,5 км/час с грузом 100 кг на плечах.



Бег трусцой по сравнению с ходьбой

Вот что пишут о преимуществах бега трусцой перед ходьбой врачи-супруги Неумывакины: «При беге вы очень быстро отрываете обе ноги от земли, представляющей собой сильное электромагнитное поле. Этим вы как бы прерываете связь с Землей, и в организме происходит взбудораживающий эффект, вроде того, когда лампочка то тухнет, то вновь загорается». Кроме того, известно, что наша Земля покрыта сетью магнитных полей, и что человек как биоэлектрическая система подзаряжается энергией извне (а затем эту энергию расходует). Время, потраченное на такую процедуру (на бег то есть) ничем измерить нельзя: потеряете 30-40 минут, обретете счастье ощущать себя молодым, здоровым, бодрым. Однако по тем или иным причинам бег трусцой доступен не всем. И поэтому может быть с успехом заменен ходьбой в быстром темпе. Результат будет таким же!

При ходьбе не сутулиться, так как сутулость мешает нормальной циркуляции крови и сдавливает внутренние органы. Спина должна быть прямой, плечи расправлены, иначе голову придется опустить, что недопустимо. Правильная осанка во время ходьбы повышает самочувствие, улучшает настроение, делает вас моложе.

По мнению австрийских ученых, быстрая ходьба не менее 15 минут 4 раза в день - очень эффективное средство лечения варикозного расширения вен. Во время быстрой ходьбы весь организм получает встряску, и мышцы бедер, словно помпа, выталкивают к сердцу кровь, которая скопилась в расширенных венах. Особенно полезны энергичные длительные прогулки тем, кто

по роду своей деятельности вынужден подолгу стоять. Именно продолжительное стояние и приводит к расширению вен на ногах. Поэтому-то и говорится: «Лучше ходить, чем стоять». Но если на работе все же приходится стоять, то, несмотря на усталость, пройдитесь домой пешком, да побыстрее. Ходьба ликвидирует застой крови в нижних конечностях.

Окончание в следующем номере.

Материал подготовила **О. Пословина**

Пешеход,
подтяни
живот

Издатель и учредитель:
ООО «Северная неделя»

Директор **В.В. Белоусов**

Редактор **А.А. РОСКОВ**

Заместитель редактора **Л.П. ФЕДОРОВ**

Над номером работали:

В.Г. МАРКОВ, Ю.А. ЛЬВОВ, В.М. ТЮРИН,

А.В. СИВЯКОВ, Н.А. БИРЮКОВА,

О.В. ГУНЬКО, А.А. ПАНОВ,

О.В. ПОСЛОВИНА, А.В. ПЯТУНИН,

С.В. БЕЛОУСОВА, В.И. КАРПУХА,

Е.Г. БЕРЕСНЕВА, М.Г. ТУШИНА.

Свидетельство
о регистрации
ПИН № 77-3387
от 28.04.2000г.
Министерства РФ
по делам печати.

Индексы:
50487, 27814 -
для Архангельской
области,
34258 - для
других регионов.

ПИШИТЕ НАМ - АДРЕС РЕДАКЦИИ:

164520, Архангельская область,
г. Северодвинск, ул. Первомайская, 15

Факс (81842) 67477. Тел. 61957

Пейджер 651111, 238888 (685) в Архангельске, 35373

(685) в Северодвинске.

Телекс 242146 LINK SU BOX VOVSN

E-MAIL post@vovsn.ru

НАШ РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ: 40702810304260111014 в

Северодвинском ОЦБ №5494 Филиал Сбербанка России.

Архангельский банк, г. Архангельск, кор/счет

3010181010000000601, БИК 041117601 ИНН 2902026949

Общий тираж - 125204

ИПП «Кострома», г. Кострома,
ул. Самоковская, 10,
заказ 6036

Северодвинская типография,
г. Северодвинск, ул. Южная, 5,
заказ 434

Время подписания в печать:
по графику - четверг 18.00 часов,
фактически - четверг 18.00 часов
30.11.2000г.

Свободная цена
Выходит один раз в неделю.

Регион распространения - Российская Федерация и страны СНГ

16 «Дачная»

Перепечатка материалов из «Дачной» - только с разрешения редакции

ПОДДЕЛКИ ПОД НОЖИ С.23

МОЯ

ТИРАЖ 34000



№10(102)

Витаминки
для малышей

с.25

Питательные
коктейли

с.27

Полезь и Вред
какого-то

с.28

РЕЦЕПТ
ОТ ЗВЕЗДЫ



с.17

Владимир
Пресняков:
«Мясо по-французски»

Гороскоп,
сканворд,
анекдоты

Читайте

в номере:

ЗАКУСКИ

Помидоры фаршированные	с. 10
Салат из свежей капусты	с. 12
Буржуйская закуска	с. 12
Салат из фруктов	с. 12
Маринованная свекла	с. 12
Салат из бананов	с. 13
Легкий фруктовый салат	с. 13
Салат яблочный с ананасом	с. 13

НА ПЕРВОЕ

Суп гороховый с шампиньонами	с. 11
Суп «Голодные гости»	с. 19
Похлебка картофельная	с. 26
Яблочный суп	с. 26
Щи постные	с. 26

НА ВТОРОЕ

Жареный рис	с. 9
Лук жареный с орехами	с. 9
Жареная баранина	с. 10
Баранина жареная с картофелем и помидорами	с. 10
Плов с перцем	с. 10
Пельмени	с. 10
Каша рисовая	с. 10
Тушеное вымя или сердце	с. 11
Скумбрия с картофелем	с. 11
Ассорти из помидоров с биточками	с. 14

Запеченная баранина	с. 19
Пикантные антрекоты по-гавайски	с. 19
Рулеты из говядины	с. 22

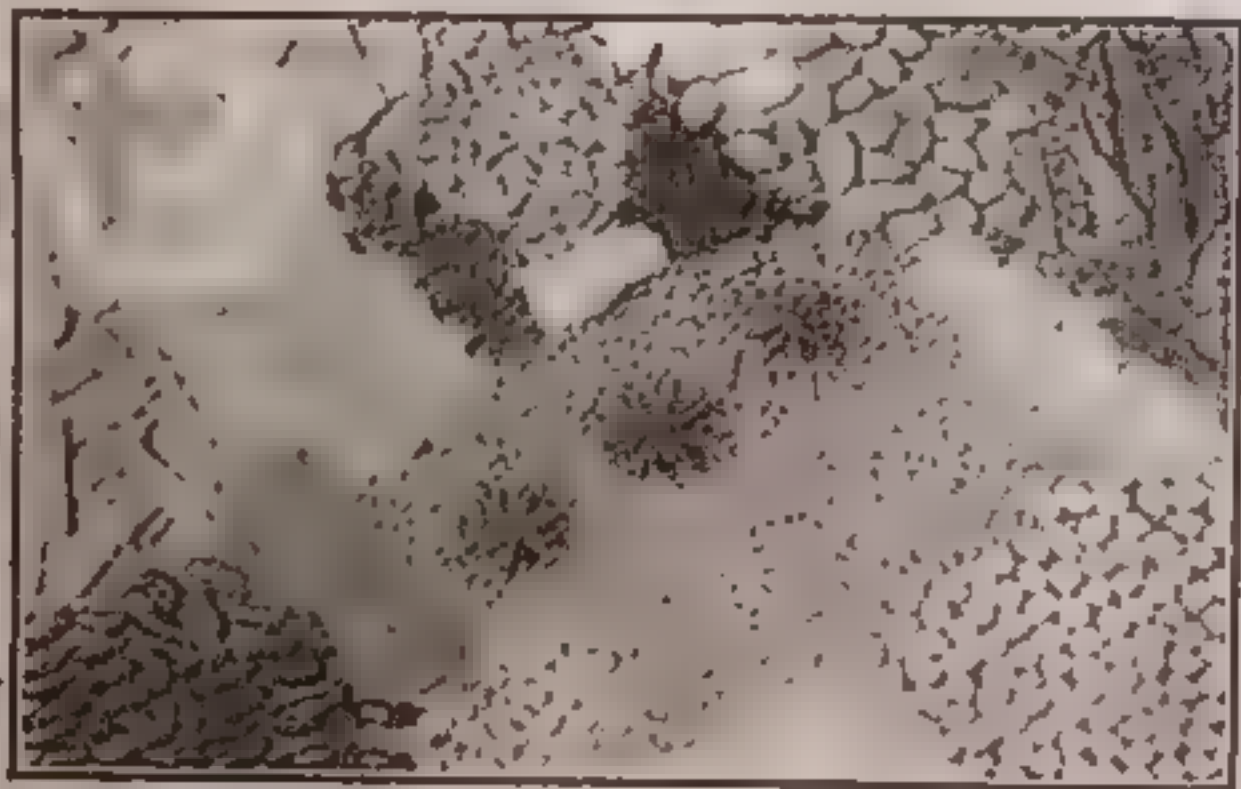
НА СЛАДКОЕ (ВЫПЕЧКА)

Пирожки с луком	с. 10
Пирожки жареные	с. 10
Шоколадные сигары	с. 11
Корзиночки из песочного теста	с. 11
Чайное пирожное	с. 11
Творожный десерт	с. 13
Пудинг	с. 13
Конфеты «Птичье молоко»	с. 13
Бананы в кемберлендском соусе	с. 14
Торт медовый	с. 14
Глазури для выпечки	с. 16
Ореховые пирожные по-хорватски	с. 19
Кокосовые пирожные	с. 22
Заварные пирожные	с. 22
Миндальные язычки	с. 22
Эклеры	с. 22
Сливочное полено	с. 24

НАПИТКИ

Глинтвейн «Ночь»	с. 14
Коктейль с арахисовым маслом	с. 27

Сочетание пряностей



Для паштета: белый перец, корица, имбирь, лавровый лист, мускатный цвет, гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон.

Для пряников: гвоздика, корица, бадьян, имбирь, кардамон, душистый перец, апельсиновая корка, анис.

Для гуляша: много красного перца, черный перец, душистый перец или гвоздика, майоран, тимьян, тмин, куркума, лук.

Блюда из птицы: тимьян, май-

оран, розмарин, шалфей, чабрец, базилик.

Блюда из рыбы: лавровый лист, белый перец, имбирь, душистый перец, лук, кориандр, перец «чили», горчица, укроп, тимьян.

Для засолки и консервирования: семена или стебли укропа, лавровый лист, душистый перец, черный перец, гвоздика, горчица, лук, хрен, виноградные листья.

Для гриля: смесь «карри», красный перец «чили», черный перец, тимьян, душица обыкновенная.

Для копчения: черный перец, душистый перец, кардамон, тимьян, майоран, мускатный орех и мускатный цвет, тмин, имбирь, красный перец «чили».

Для дичи: тимьян, душица обыкновенная, душистый перец, красный перец, можжевельник.

Для рагу: красный перец, имбирь, куркума, кориандр, горчица, кардамон, тмин, черный перец, душистый перец, мускатный орех, гвоздика.

Для фруктов (соки, компоты, мармелады): корица, гвоздика, имбирь, бадьян, кардамон.



К жареному натуральному мясу лучше подавать не соус, а мясной сок, полученный при жарке.

Всякая всячина

О ПРАВИЛЬНОЙ ПИЩЕ



Английская пословица гласит: "Если вы будете съедать по яблоку каждый день, то вам не придется посещать врача". Однако сегодня можно сказать с уверенностью, что это изречение верно и для чечевицы. Яблоки и чечевица содержат в большом количестве растворимые пищевые волокна, регулирующие образование и вывод холестерина из организма. Помимо яблок и чечевицы хорошим источником растворимых волокон являются сушеные

бобы, фасоль, горох, ячмень, цитрусовые, морковь и овес. Продукты, содержащие овес и овсяные отруби, первыми получили одобрение специалистов по питанию, поскольку в сочетании с диетой, включающей небольшое количество насыщенных жиров и холестерина, снижают риск сердечных заболеваний. Медицинские наблюдения за жителями азиатских стран, в питании которых традиционно преобладают блюда, содержащие сою, впервые натолкнули ученых

на то, что существует связь между соей и низким уровнем холестерина. Как известно, в Азии сердечные заболевания распространены значительно меньше, чем в Америке и Европе. Многолетние и скрупулезные исследования позволили ученым сделать вывод о том, что естественные компоненты сои - изофлавоны, действуют как гормоны, регулирующие уровень холестерина. Минимум 25 грамм соевого белка рекомендуется для ежедневного приема.

Генетически измененные трехметровые артишоки отлично подходят к климату Южной Испании и составят топливо для двух специальных электростанций, работающих на биомассе. В год эти станции будут сжигать около 100 тысяч тонн биосырья, что обеспечит электроэнергией 60 тысяч человек. Фермерам для разведения артишоков будут сделаны скидки.

Артишок - это не распустившаяся цветочная почка растения, состоящая из крупных мясистых чешуек. В кулинарии применяют и очень молодые почки - цветы, и более поздние - шишки. Небольшие шишки идеально подходят для кусочков, артишоки среднего размера - для жарки и тушения. Свежая сердцевина артишока любого размера может быть нарезана тон-



Испания готова стать первой страной в мире, которая в качестве источника электроэнергии использует... артишоки.

АРТИШОК- как источник энергии

чайшими кусками и добавлена в салат. Но особенно овощ хорош в рисовых блюдах, например, в знаменитом итальянском ризотто.

Артишоки имеют изысканный, подобный орехам, вкус. После покупки артишоки нужно быстро приготовить, потому что при длительном хранении они становятся волокнистыми и теряют сок. Очистка артишоков требует определенных навыков. Для

этого сначала отломите внешние, грубые листья и подстригите внутренние нежные, соскребите ворсинки, оставшиеся под листьями, и у вас в руках останется самое вкусное - мясистая сердцевина.

Блюда из артишока полезны людям с повышенной кислотностью желудочного сока, так как в нем содержится значительное количество солей калия и натрия, отличающихся сильным щелочным действием. Однако

при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока и при пониженном кровяном давлении артишок есть не стоит. Его рекомендуют также как средство, предупреждающее развитие атеросклероза. Отвар из листьев и сок артишока принимают при заболеваниях печени и желчных путей. С этой же целью иногда употребляют отвар корзинок со свежими яичными желтками.

→ Чтобы на мясе дичи при жаренье образовалась аппетитная корочка, его сначала смазывают сметаной, а потом обжаривают со всех сторон в сильно нагретой жаровне. ←

Рецепты читателей

КУРИЦА НА БУТЫЛКЕ

Возможно, что почти все знакомы с этим рецептом, но все-таки надеюсь, что кто-то его возьмет в свою кулинарную практику. Этот способ жарки курицы особенно подходит для тех, кто не любит затруднять себя премудростями, но хочет приятно удивить своих гостей.

Инна Иванова, г. Рязань

Курица средних размеров, сметана 1/3 стакана, соль, перец молотый по вкусу, картофель 5-10, пучок зелени.

Обработанную курицу натереть солью и сметаной. Налить в кефирную бутылку теплую воду и поставить ее на сковороду. "Посадить" на бутылку курицу, залить в сковороду 1/2 стакана воды, положить очищенный картофель и поместить сковороду в хорошо разогретую духовку. Через час (либо раньше) курица готова. Вынуть сковороду из духовки и переставить курицу вместе с бутылкой на блюдо. Вокруг уложить печеный картофель, зелень. Готовая курица имеет красноватый цвет, весь сок находится под кожей, поэтому отрезать куски нужно осторожно, так как из курицы может брызнуть сок. Еще проще приготовить курицу в банке. Для этого в обыкновенную литровую банку уложите куски сырой курицы, пересыпьте солью и специями, влейте в банку 2-3 столовые ложки бульона или воды, отверстие закройте алюминиевой фольгой и поставьте в только что включенную духовку. Через 1 ч. блюдо готово.



Оздоровительные рецепты

Вино "Бодрость" с базиликом

Настоять сухое или полусухое красное вино на листьях базилика в течение 3 дней. Хорошее средство от дурного настроения. Бокал такого вина прибавит вам бодрости.

Иван Мельников, г. Саранск

Имбирный чай

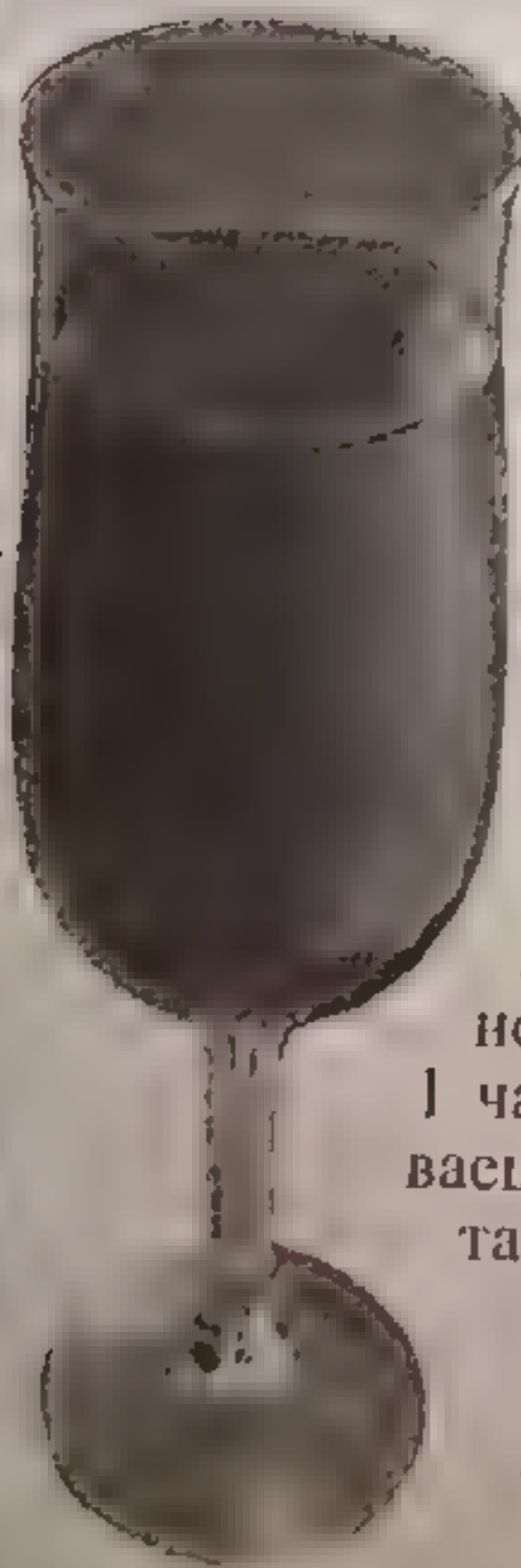
Вскипятите 1 л воды, бросьте в нее 1,5 ст.л. молотого имбиря и поварите 10 мин. с открытой крышкой, добавьте 5 ст.л. меда, щепотку молотого черного перца и 4 ст.л. лимонного или апельсинового сока. Подавайте горячим. Пить при простуде.

Марина Цыплакова, г. Вологда

Рецепт "Оздоровительный"

Покупаешь бутылку белой, пачку черного перца (если красного - берегись). На стакан водки - 1 чайная ложка. Хорошо перемешиваешь, выпиваешь, закусываешь, остальное можно допивать без перца. На утро, кроме небольшого похмельного синдрома, болезней не остается.

Семен Анатольев, г. Москва



САЛАТ

"Нежность"

Салат подкупает именно нежностью. Мой любимый, как бы он ни настороженно не относился к салатикам, всегда уплетает его за милую душу, как когда-то в детстве я ела шоколадный плавленый сыр.

Елена Шубина, г. Санкт-Петербург

Что нужно: посуда - различная, можно - глубокую салатницу, а можно - плоское блюдо. 2-3 яблока, любой твердый сыр (лучше не кислый, типа "Эдам") - грамм 100-150, 2-3 яйца, луковица, майонез - грамм 150-200, корица (по вкусу).

Салат готовится, а потом и употребляется слоями, как торт. Ингредиенты укладываются в таком количестве, в каком предпочитают. Кто любит поострее - побольше лучка, кто понежнее - побольше яиц, кто посочнее - майонеза, кто послаще - яблок. Я предпочитаю равномерные пропорции, экономя на луке.

Итак, ошпариваем мелко нарезанный лучок - чтобы был сладким. Выкладываем на дно блюда слой 1/3 лука, далее 1/3 очищенных, без серединки, мелко порезанных яблок, можно добавить для пикантности корицы (я не добавляю - приветствую естественную нежность салата), тру на терке (крупной или мелкой - кто как предпочитает) яйцо, заливаю тонкой струйкой майонеза - так, чтоб не осталось места, не покрытого майонезом, и тру сверху на мелкой терке 1/3 заготовленного сыра. Все это проделываю приблизительно 3 раза - как позволит вместительность блюда, даю постоять (пропитаться) какое-то время (полчасика и больше). Теперь можно наслаждаться.

Свое мнение о газете вы можете высказать в любое удобное для вас время по речевому почтовому ящику, номер которого 38-72-31 (для иногородних - код г. Саранска 834-2).

На первое

Конечно, рано еще говорить об изнуряющей жаре, от которой спасают холодные супы и прохладительные напитки. Но на рынке уже появились тепличные огурцы, слегка подешевели помидоры, и значит, можно вспомнить лето и побаловать себя окрошкой.

ОКРОШКА ИЗ КРОШЕК

ОКРОШКА СБОРНАЯ МЯСНАЯ

Хлебный квас - 1 л, мясо или ветчина - 250 г, свежие огурцы - 2 шт., зеленый лук - по вкусу, яйцо - 2 шт., сметана - 1/2 ст.л., сахар - по вкусу.

Вареную говядину, ветчину, язык, телятину, а также очищенные свежие огурцы, нарезать маленькими кубиками, измельчить зеленый лук и в миске размять ложкой, добавив немного соли (лук от этого станет мягким). Белки сваренных вкрутую яиц нарубить, а желтки растереть в кастрюле, добавить к ним сметану, немного горчицы, сахар, соль; тщательно размешать и развести хлебным квасом. Подготовленные продукты положить в кастрюлю и хорошо размешать. При подаче посыпать укропом.

ОКРОШКА РУССКАЯ

Светлое пиво - 2 стакана, изюм (мелкий без косточек) - 3 ст. л., черный хлеб - 2 кусочка, сахар - 1 ст. л., лимон - 2-3 дольки, корица - по вкусу.

Залить изюм пивом и дать постоять несколько часов. Затем добавить в него корицу, сахар, нарезанный кубиками лимон. Черный хлеб подсушить в

духовке или тостере и натереть на терке. Всыпать в пивную смесь. Миску с окрошкой охладить в холодильнике. Едят пивную окрошку, как и любую другую, холодной. Она хорошо утоляет жажду, поэтому летом ее часто подают вместо десерта. Некоторые любители добавляют в окрошку вместо хлеба кукурузные хлопья или не очень сладкие "сухие завтраки".

ОКРОШКА "ЗАЯЧЬЯ"

Хлебный квас - 1 л, капуста (свежая) - 250 г, капуста (квашеная) - 250 г, кольраби - 250 г, морковь - 2 шт., зеленый лук - 100 г, соль, сметана - по вкусу.

Сырую морковь и капусту кольраби порежьте кубиками, а свежую и квашеную капусту - соломкой. Все смешайте, посолите по вкусу и залейте охлажденным квасом. При подаче на стол посыпьте зеленым луком.

ОКРОШКА С СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ

Соленые грибы - 150 г, вареное мясо - 200 г, свежий огурец - 1 шт., зеленый лук - по вкусу, яйцо (вареное) - 2 шт., сахар - 1,5 ч.л., горчица - 1/2 ч.л., соль - по вкусу, квас - 1 л.

Горчицу, сахар, соль и желток вареного яйца растереть и развести небольшим количеством кваса, после чего соединить с остальным квасом. Соленые грибы отжать и мелко нашинковать. Зеленый лук порубить и растереть с солью.

Мясо нарезать мелкими кубиками, яичный белок нарубить, очищенный огурец нарезать соломкой. Все компоненты смешать, заправить тертым хреном. Готовую окрошку охладить, положив в тарелку немного колотого льда. Сметану подать отдельно.

ОКРОШКА РЫБНАЯ С ХРЕНОМ

Рыба - 500 г, квас ржаной - 1,5 л, зеленый лук (резаный) - 1/2 стакана, огурец - 3 шт., яйцо - 2-3 шт., картофель - 3 шт., корень хрена (небольшой) - 1 шт., сметана - 2-3 ст. л., зелень - 1 пучок.

Рыбу разделяют на филе, отваривают, охлаждают и нарезают кусочками. Вареные яйца рубят. Свежие огурцы натирают на терке с крупными отверстиями. Лук растирают с солью. Хреном, натирают на терке с мелкими отверстиями, а затем вводят в квас и перемешивают. Подготовленные продукты соединяют, заливают квасом, добавляют сметану и посыпают зеленью укропа.

ОКРОШКА ОВОЩНАЯ С КАЛЬМАРАМИ

Кальмары - 200-300 г, квас хлебный - 1-1,5 л, картофель - 3-4 шт., лук зеленый - 50-100 г, яйцо - 1-2 шт., огурцы - 1-2 шт., сметана - 4 ст. л., сахар - 1-2 ч. л., горчица - 1 ч. л., соль, укроп - по вкусу.

Охлажденное вареное мясо кальмара нарежьте мелкими кусочками, очищенные от кожицы огурцы нарежьте мелкими кубиками. Зеленый лук мелко нашинкуйте и разотрите с небольшим количеством соли до появления сока. Картофель нарежьте кубиками, припустите и охладите. Яйца сварите вкрутую, нарежьте мелко белок яйца, а желток разотрите с горчицей, сметаной, солью, сахаром и разведите квасом. В приготовленную смесь добавьте нарезанные продукты и все перемешайте. В готовую окрошку положите сметану и яйца. При подаче окрошку посыпьте мелко нарезанным укропом.



Мясо зайца перед приготовлением лучше вымачивать в холодной воде с уксусом, это придаст ему дополнительную мягкость.

На второе

Эта статья для начинающих кухарок, для тех, кто любит покушать сам и обожает побаловать своей стряпней близких. Для молоденьких дамочек, которые недавно вышли замуж и остались один на один с голодным мужем (в смысле пожрать).

Итак, с чего начнем? Начнем с самого простого. Что такое котлета? Это не только кусок перемолотого мяса с хлебом, сдобренного большим количеством перца, но и безграничная тема для ваших фантазий.

Рецепт первый. Пойдите в магазин, купите несколько замороженных и замороженных котлет-полуфабрикатов, принесите домой, пожарьте, отскребите от сковороды и выкиньте все это в мусорное ведро. И больше никогда не покупайте эту гадость. Запомните, магазинная котлета - это простой перемолотый хлеб со стойким запахом мяса.

Так из чего же можно сделать съедобную котлету? В ход идет любое мясо, даже мясо экзотических животных, лишь бы было.

КОТЛЕТЫ

как символ семейного СЧАСТЬЯ



Все дело в его количестве. Если мяса много, то можно сделать шикарные котлеты, если мало, то необыкновенные. Чаше всего котлеты готовят из смеси говядины со свининой. Более нежные получаются с добавлением курятины, а такое сочетание как свинина-курятина, это просто объедение.

Котлеты шикарные готовятся без особых затей. Купили хорошего мяса, намолотили, добавили лук, размоченный в молоке хлеб, соль, перец, обваляли в сухариках, пожарили... и съели.

А вот когда мяса мало, тут и начинается творчество. Например, у вас есть небольшой кусочек говядины или свинины, купите к нему что-нибудь куриное. Подойдет для фарша абсолютно все: куриные мясо, жирок, кожа, все, кроме потрохов.

А в каких пропорциях

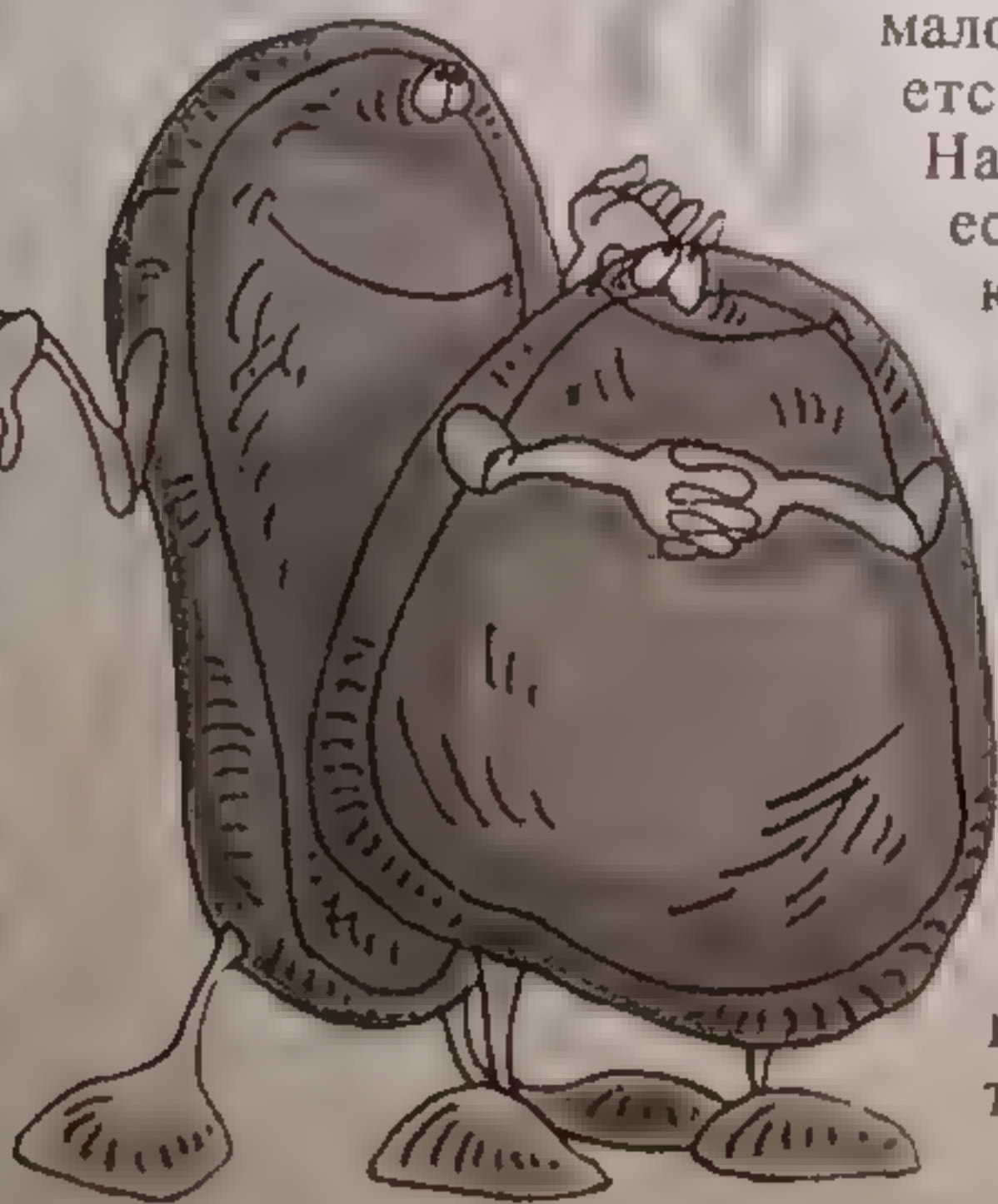
класть в фарш говядину, свинину и курятину? Не забивайте этим голову - кладите сколько есть. А вот что еще положить в фарш, кроме хлеба, чтобы его стало больше? Можно добавить небольшой кусочек свежей капусты, от нее котлеты будут более сочными. Еще отварной рис, можно даже оставшийся после вчерашнего гарнира. Подойдет и манная крупа, слегка размоченная, но не каша. Что можно положить в фарш еще? Да что хотите. Почти все подойдет. Кладут грибы. Если сухие, то их нужно потереть на терке, если жареные, мороженные или отварные, то лучше сразу их перемолоть вместе с мясом. Сгодится и небольшая сырая картофелина. Конечно, это кладется не все сразу, а в любом, понравившемся вам сочетании. И еще надо учесть, что добавки не должны превышать вес самого мяса, а то у вас ничего не слепится.

Ну вот, мы собрали подходящую компанию продуктов, пропустили через мясорубку, добавили размоченный в холодной воде черствый

белый хлеб, соль, перец, и обязательно лук. Если ваш муж страдает послеобеденной отрыжкой, а вы решили провести с ним ночь, то лук для котлет предварительно нужно слегка обжарить.

Можно потерять в фарш мускатный орех, сухой или свежий укроп, петрушку. Если укроп свежий, то его лучше порезать руками, молотый в мясорубке он теряет свой вкус. Обязательно добавьте в фарш холодную воду или бульон, или молоко, можно и сливки, хуже не будет. А теперь фарш надо хорошенько вымесить, но не ложкой и не вилкой, а руками. В конце замеса нужно пошлепать его ладошкой, не больно, но с чувством, как попку ребенка. От этого в котлетах появляется особый вкус. В фарш можно добавить еще и сырое яйцо, для связки, и вкуса тоже. Вот фарш и готов, можно лепить котлеты. Можно налепить большие и толстые - для себя, можно маленькие и приплюснутые - для гостей, можно в виде сарделек - для детей.

Елена Виноградова



Картофельные котлеты станут пышнее, если в них добавить немного соды.

ДИЕТА ПРИ ОКСАЛУРИИ, ОКСАЛАТНЫХ КАМНЯХ В ПОЧКАХ

1. Разрешаются (оксалурия не развивается при наличии в продуктах щавелевой кислоты не более 0,9 г/кг): брюссельская, белокочанная, цветная капуста, абрикосы, бананы, бахчевые, груши, виноград, тыква, огурцы, горох. Рекомендуются все виды круп. Периодически - картофельно-капустная диета. Слабощелочные минеральные воды (2 курса в год). Белый хлеб, растительное масло. Молочные продукты и мясо в первую половину дня.

2. Ограничиваются продукты, содержащие оксалаты от 1 до 0,3 г/кг: морковь, зеленая фасоль, цикорий, лук, помидоры, крепкий настой чая. Говядина, курица, заливное, печень, треска. Продукты, содержащие большое количество витамина «С» - смородину, антоновские яблоки, редис.

3. Исключаются продукты, содержащие оксалаты от 10 до 1/кг: какао, шоколад, свекла, сельдерей, шпинат, щавель, ревень, лист петрушки. Экстрактивные вещества (бульоны).

Исключаются поливитамины и добавки, содержащие витамин «С».

4. Необходимо увеличить потребление жидкости до 2 л в сутки, если нет противопоказаний.

АНТИПУРИНОВАЯ ДИЕТА (ПОДАГРА, ИЗБЫТОК МОЧЕВОЙ КИСЛОТЫ В КРОВИ ИЛИ МОЧЕ)

Антипуриновая диета необходима для больных подагрой, а также для лиц, имеющих нарушения обмена мочевой кислоты: уратный нефролитиаз, гиперурикемию, ги-

Лечебные



Лечебное питание проводят только по совету врача, строго соблюдая правила приготовления блюд и выдерживая назначенный срок применения диеты.

перурикозурию (камни в мочевыводящих путях, состоящих из солей мочевой кислоты - уратов, повышенный уровень мочевой кислоты в крови или моче).

Нарушения обмена мочевой кислоты могут привести к развитию подагры, проявляющейся рецидивирующими артритом, повышению артериального давления, образованию камней в почках, развитию интерстициального нефрита и нарушению функции почек.

Категорически нельзя: мед, кофе, шоколад; виноград и все продукты из винограда (изюм, вина,

коньяк и т.д.); бульоны (мясные, куриные, рыбные); сырокопченые продукты; субпродукты из внутренних органов (сердце, почки, печень и т.д.); бобовые (горошек, фасоль, баклажаны, орехи, семечки, соя); кремовые торты, пирожные; молоко цельное; щавель, салат, репка, редиска; жареная рыба; свинина и продукты из нее; продукты, содержащие консервант (консервы, соки, воды); цветная капуста.

Можно ограничено: варено-копченые продукты, кофейные напитки (ячменные), помидоры (2-3 шт. в день), зеленый лук, петрушка, слива,

сало, джин, водка; сливочное масло, молоко в кашах, чае.

Необходимо: картошка (только чищенная); крупы, макаронные изделия, отварные мясо и рыба, курица, индейка, кролик (отваривать до появления пены, воду слить, обжарить и довести до готовности в фольге; аналогично можно запекать и мясо с рыбой); яблоки зеленого цвета; морковь, свекла; огурцы, тыква; сметана, творог, кефир; арбузы, лимоны; капуста белокочанная; лук, чеснок (ежедневно); хлеб белый, черный (круглый); яйца (до трех штук в неделю); зеленый чай; сосиски, колбаса вареная; укроп; масло оливковое и др. растительное.

ЭКСТРЕННАЯ ДИЕТА

Завтрак:

один ломтик хлеба с отрубями, намазанный маргарином, один банан, одно яблоко, несколько виноградин;

Обед:

сварите 200 г картофеля в мундире и съешьте его с одной из следующих добавок:

- а) небольшая порция шинкованной капусты;
- б) 100 г домашнего сыра;

Ужин:

100 г макаронных изделий из пшеничной муки с одной из следующих добавок:

- а) 100 г креветок с помидорами и чесноком;
- б) 50 г нежирной вареной курицы под грибным соусом с лимонным соком;
- в) 50 г мелко нарезанной ветчины с помидорами и чесноком.

Десерт:

один банан или два небольших яблока.

Если пюре из ягод и фруктов увеличивается в объеме и появляются пузырьки, значит необходимо срочно его переваривать - в нем началось брожение.

СТУДЕНЬ ИЗ КУРИНЫХ ПОТРОХОВ

Куриные потроха - 1500-1800 г, куриное мясо - 300 г, желатин - 1 ст. л., морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., перец - по вкусу, соль.

В начале необходимо тщательно обработать потроха. Гребешок и голову обдают кипятком, после чего гребешок очищают от покрывающей его пленки, а до головы выщипывают перья, удаляют глаза, клюв.

Ножки обдают кипятком, сразу же снимают с них грубую кожу и обрезают когти. Желудок разрезают, очищают от содержащихся в нем пищевых остатков и внутренней оболочки. Хорошо промытые куриные потроха кладут в кастрюлю, заливают холодной водой и варят 3 часа на медленном огне.

За 1 час до окончания кладут в кастрюлю куриное мясо. Дальнейшую варку, обработку и разливку производят, как указано в предыдущем рецепте.

ХОЛОДЕЦ ИЗ СВИНЫХ ШКУРОК

Свинные шкурки - 1 кг, черный перец - 10 горошин, лавровый лист - 2 шт., чеснок - 1 головка, соль - по вкусу.

Свинные шкурки промыть, залить 2-2,5 литрами холодной воды и, не закрывая крышкой, поставить варить на сильный огонь. Когда вода закипит, снять пену, посолить, бросить перец горошком, лавровый лист, убавить огонь и варить до готовности. Объем бульона должен наполовину уменьшиться. Достать свинные шкурки из кастрюльки, немножко остудить и перевернуть вместе с чесноком через мясорубку.

Разложить массу по глубоким тарелкам или формочкам для холодца и залить бульоном, в котором варились шкурки. Сначала остудить до комнатной температуры, а затем поставить в холодильник.

Подавая к столу с горчицей и тертым хреном.



Рецепты для Аэрогриля

ЧЕСНОЧНЫЙ ХЛЕБ

Французская или итальянская булка - 1 шт., сливочное масло - 1/2 стакана, пармезанский сыр (тертый) - 2 ст. л., чеснок (мелко порезанный) - 2 зубчика - соль, перец - по вкусу.

Порезать булку по диагонали на куски толщиной в 2,5 см. Тщательно смешать масло, пармезанский сыр, чеснок, соль и перец. Получившуюся смесь нанести на одну сторону кусков хлеба. Положить кусочки хлеба в аэрогриль. Режим приготовления: 6 минут - 450 градусов - медленная скорость. Хлеб должен стать золотисто-коричневым. Повторите всю процедуру с оставшимися кусками хлеба. Для травяных хлебцев вместо чеснока добавить в масло 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки, базилика или розмарина.

ЖАРЕННЫЕ КРЫЛЫШКИ

Куриные крылышки - 1,2 кг, маринад, соевый соус - 1/2 стакана, растительное масло - 1/2 стакана, острое масло чили - 1 ст. л., чеснок (мелко порезанный) - 1 зубчик.

На 6 порций - маринровка - 30 минут - время приготовления - 30 минут. Приготовить маринад, смешать в большой кастрюле соевый соус, масло, масло чили и чеснок. Положить туда же куриные крылышки и перемешать. Поставить в холодильник на 30

Аэрогриль - для нас не привычный вид кухонной техники. Он представляет собой агрегат, где приготовление пищи ведется за счет горячего воздуха, обдувающего пищу на проволочной решетке. Так одно из его преимуществ в том, что в большинство блюд не надо добавлять жиры, что существенно снижает калорийность блюда.

минут (как минимум. Слить маринад с крылышек и разместить их в аэрогриле. Режим приготовления: 10 минут - 450 градусов - высокая скорость; 10 минут - 400 градусов - средняя скорость.

СТУДЕНЬ

Голень свиная или говяжья - 1 шт., мясо свиное или говяжье, морковь - 1 шт., лук репчатый - 1 шт., перец - 6-7 горошин, лавровый лист, соль - по вкусу.

В кастрюлю объемом 4 литра положить продукты. Залить горячей водой и закрыть крышкой. Поставить кастрюлю в аэрогриль на нижнюю решетку. Установить температуру 260°C, довести до кипения, снизить до 120°C. Время приготовления 6 часов. Скорость HIGH. После приготовления добавить нарезанный чеснок. Разлить в емкости, остудить до комнатной температуры и поставить в холодильник.



Мясо, предназначенное для хранения, нельзя мыть, иначе оно быстро испортится.



Традиционная кухня

Острова Индонезийского архипелага по праву называют островами пряностей. Черный и белый перец, тамаринд, гвоздика, мускатный орех, корица, жгучий красный или зеленый стручковый перец, арахис, имбирь, соя, чеснок - обязательные компоненты острых приправ, которые местные жители используют в своей кухне.

Индонезийская КУХНЯ

НАСИ ГОРЕН - ЖАРЕННЫЙ РИС

2 стакана риса, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 1-2 стручка сладкого перца, 300 г куриного мяса, 1 консервная банка крабов или 250 г тушеной рыбы (по желанию), 1 ч. ложка красного перца, соль, сок лимона, щепотка сахара, 4 ст. ложки растительного масла.

В подсоленной воде сварить рассыпчатый рис, откинуть на сито и дать стечь воде. Если к этому времени мясо не будет готово, рис накрыть салфеткой и оставить над миской с горячей водой, чтобы рис не остыл. Разогреть масло, лук мелко порубить, нарезать тонкими колечками перец, прибавить чеснок и все пожарить. К этому добавить нарезанное мелкими кубиками мясо, приправить его перцем и солью и снова пожарить, затем добавить рис и мясо раков или крабов, которое следует слегка посолить, добавить щепотку сахара. Все вместе жарить не более 5 минут. Жареный рис можно гарнировать дольками свежего огурца, помидора или яйца, жареными кольцами лука, сырыми или жареными половинками банана. Сверху можно посыпать молотыми орехами.

ЛУК ЖАРЕННЫЙ С ОРЕХАМИ

500 г мелкого репчатого лука, 1 л растительного масла, 150 г орехов, 4 стручка красного перца чили, 1 пучок лука.

Репчатый лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Растительное масло разогреть в высокой кастрюле до температуры 180 градусов. Осторожно выложить в

масло половину лука и жарить его около 4 минут, постоянно помешивая, затем достать шумовкой. Таким же образом обжарить оставшийся лук. Орехи посолить и обжарить на сковороде без жира, постоянно помешивая. Когда орехи остынут, крупно их нарубить. Стручки перца чили разрезать пополам, удалить семена, мякоть мелко нарезать. Все смешать с луком и до подачи поставить в сухое место. Лук-резанец нарезать и смешать с остальной массой.

ХОЛОДНОЕ ИНДОНЕЗИЙСКОЕ РИСОВОЕ БЛЮДО

1 стакан риса, 4 стакана воды, 2 помидора, замороженные хвосты лангустов или раков, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 банана, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки майонеза, соль, черный перец, красный перец.

В подсоленной воде отварить рассыпчатый рис, откинуть на сито, дать остыть. Подготовленные хвосты

лангустов или раков замариновать (маринад приготовить из растительного масла, сока лимона, соли и перца). Бананы разрезать вдоль и посыпать красным перцем. Рис положить в мисочку, слегка прижать и, как детский песочный кулич, перевернуть на выстланный зелеными салатными листьями поднос. В середине кулича из риса сделать углубление и влить в него томатную пасту, смешанную с майонезом. Украсить хвостами раков, дольками помидоров, бананов, а также половинками сваренных вкрутую яиц. Это блюдо обычно подают к ужину в холодном виде. Но с небольшой закуской его можно подать и в теплом виде к обеду. В этом случае все продукты, кроме риса, слегка обжарить в масле или маргарине.



Ягоды и фрукты с твердой кожицей (крыжовник и сливы), лучше наколоть острой палочкой, тогда при варке они будут лучше впитывать сироп.



У помидоров средней величины удаляют сердцевину. Заполнив помидоры фаршем, тушат в соусе до готовности. Фарш готовят так: ошпаренную печень пропускают через мясорубку и перемешивают с пассерованным луком и морковью. При подаче посыпают зеленью.

ТУШЕНОЕ ВЫМЯ ИЛИ СЕРДЦЕ

Вымя (сердце) - 400 г, лук репчатый - 1 головка, сливочное масло - 30 г, томатная паста - 1 ст. ложка, уксус - 1 ст. ложка, сахар, лавровый лист, соль.

Вымя (сердце) порезать кусочками, посолить и выложить в посуду. Добавить порезанный лук, масло, уксус, томатную пасту, сахар, лавровый лист. Посуду накрыть крышкой и готовить 12-13 минут на полной мощности. Затем печь переключить на среднюю мощность и готовить еще 2-3 минуты. Рецепт для мощности печи 800 Ватт.

ШОКОЛАДНЫЕ "СИГАРЫ"

Тесто для вафель: 1/4 стакана сливочного масла, 3/4 стакана сахарной пудры, 4 яичных белка, 3/4 стакана муки.

Разогреть духовку до 190 градусов. Смазать противень маслом. Растопить масло в кастрюле. Охлаждать до тех пор, пока масло не станет чуть теплым. Взбить в отдельной посуде остальные ингредиенты. Помешивая, добавить теплое масло и мешать до получения однородной массы. На противень вылить 3 ст. ложки теста и сформировать вафлю приблизительно 12,5 см в диаметре. На каждом противне должно поместиться 2 вафли. Запекать в духовке 12-15 минут. Достать вафли из духовки. Снять их с противня лопаточкой. Завернуть каждую вафлю вокруг ручки деревянной ложки, чтобы получились "сигары". В кастрюле с двойным дном растопить 180 г полусладкого шоколада и обмакнуть в него "сигары" обоими концами.

Вариант: с помощью кондитерского мешочка с самой маленькой насадкой наполнить "сигары" взбитыми сливками или другой начинкой. Вафельные "сигары" можно подавать с мороженым или пудингом.

СУП ГОРОХОВЫЙ С ШАМПИНЬОНАМИ

Шампиньоны свежие - 300 г, горох - 4 ст. л., масло - 2 ст. л., лук репчатый - 1 луковица, морковь - 1 шт., перец душистый - 5 горошин, лавровый лист - по вкусу.

Горох сварить отдельно. Очищенные и промытые свежие грибы отварить, затем откинуть на дуршлаг, дать воде стечь (отвар не выливать). Грибы нарезать дольками, снова положить в отвар, добавить вареный горох и все прокипятить. Заправить суп обжаренными в масле морковью, луком и специями.

В КОПИЛКУ

КОРЗИНОЧКИ ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА

Песочное тесто: 300 г муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 1 яйцо, тертая лимонная цедра (или 650-700 г готового песочного теста).

Тесто раскатать в пласт толщиной 4-5 мм. Маленькие формочки расположить на столе одну возле другой. Тесто обернуть вокруг скалки и положить на формочки. Затем надавить на тесто по краям формочек рукой или скалкой так, чтобы края формочки прорезали тесто. Равномерно прижать тесто пальцами ко дну и стенкам формочки. Поместить формочки на лист, выпечь до золотистого цвета и осторожно выбить корзиночки из формочек. Если нет маленьких формочек, то корзиночки можно выпечь и без них. Это делают следующим образом: из раскатанного теста вырезать стаканом или круглой выемкой кружки, положить их на лист, смазать края яйцом, в центре наколоть вилкой. Затем выложить по краю бортик из скатанного жгутом теста или колец толщиной 1,5-2 см и испечь в духовке. Остывшие корзиночки наполнить начинкой.

ЧАЙНОЕ ПИРОЖНОЕ

Тесто: 200 г сливочного масла, 250 г муки, тертая лимонная цедра с 1/2 лимона, 1/2 пачки порошка для печенья, 180 г сахара, 100 г очищенного молотого миндаля, 5 г молотой корицы, 2 яйца. Начинка: фруктовое повидло, ванильный сахар.

Из всех продуктов вымесить тесто тугой консистенции, небольшую его часть отложить, а остальное раскатать скалкой в пласт толщиной 2-3 см и уложить в противень. Поверхность пласта смазать фруктовым повидлом. Из отложенного теста скатать тоненькие жгутики, и уложить их сверху в виде сетки. Выпеченное пирожное нарезать квадратиками 4x4 см и посыпать ванильным сахаром.

СКУМБРИЯ С КАРТОФЕЛЕМ

Филе скумбрии - 500 г, картофель - 500 г, молоко - 150 г, сливочное масло - 30 г, яйца - 2 шт., перец, соль.

Филе скумбрии с кожей укладывают на смазанную маслом сковороду, посыпают солью, перцем и закрывают нарезанными кружочками картофеля, укладывая его в виде рыбной чешуи. Запечь рыбу в духовке под белым соусом. Сверху посыпать сухарями или тертым сыром и сбрызнуть маслом.

В копилку

Грибной салат

400 г шампиньонов, 1 большой болгарский перец, по 2 яблока и мандарина, 200 г натурального неслиакого йогурта, 150 г твердого сыра, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. лимонного сока, цедра 1 апельсина, соль - по вкусу.

Вымойте перец, фрукты и грибы. Мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки. Снимите кожицу с яблок и удалите сердцевину, а у перца - семяножку.

Нарежьте сыр и яблоки небольшими кубиками, а перец кольцами.

Залейте шампиньоны стаканом холодной воды и потушите в течение 5 минут. Охладите, выньте и разрежьте пополам. Выложите все ингредиенты на блюдо.

Приготовьте соус: смешайте йогурт, мед, горчицу, соль, лимонный сок и апельсиновую цедру, натертую на мелкой терке. Заправьте салат.

Салат из фруктов

Яблоки 100 г, груши 80 г, сливы 80 г, виноград 120 г, сахар 60 г, лимонный сок 20 г, вино 80 г, орехи (миндаль) 40 г.

Фрукты промыть, удалить косточки. Яблоки, груши, сливы нарезать мелкими кубиками, виноградины порезать пополам, заправить сахаром, лимонным соком, уложить в вазу, залить вином (вино можно заменить взбитыми сливками) и посыпать рублеными орехами.

Маринованная свекла

1 свекла, соль, тмин, уксус, сахар, хрен по вкусу.

Приготовить маринад: в 0,5 л воды добавить соль, тмин, немного сахара, уксус и наструганный хрен. Отварить свеклу, очистить, порезать на ломтики, залить маринадом. Поставить в холодильник на сутки.

Вынуть из маринада, нарезать толстой соломкой и подавать как гарнир на листьях зеленого салата к вареной картошке.

Салат из винограда с морковью

200 г моркови, 300 г винограда, 1-2 ст. ложки поджаренной миндальной соломки, 3 ст. ложки изюма, лимонный сок, 6 ст. ложек сливок, сахар по вкусу.

Подготовленную морковь натереть на мелкой терке. Ягоды винограда разрезать пополам и удалить зерна. Смешать с остальными компонентами и дать салату хорошо пропитаться соком. После чего подавать к столу.

Салат из кальмаров

1 банка консервированных (можно отварных) кальмаров, 1 соленый огурец, 1 большая морковь, 1 крупная луковица, 4 картофелины, 100 г горошка, масло растительное по вкусу.

Картофель, морковь отварить. Кальмары, соленый огурец, морковь, картофель порезать кусочками. Добавить лук, пережаренный на масле, зеленый горошек. Посолить и поперчить по вкусу. Все заправить растительным маслом.

Салат из свежей капусты

500 г белокочанной капусты, лук зеленый, 2 ст. ложки столового уксуса, 1 ст. ложка сахара, соль, растительное масло.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и дать полежать 15-20 минут. Отжать капусту, положить в салатницу, посыпать сахаром, полить уксусом и растительным маслом, перемешать и подать, посыпав, нарезанным зеленым луком. Можно украсить клюквой или брусникой.

Салат из тыквы с капустой

Сырую тыкву натереть на крупной терке, добавить столько же квашеной капусты. Заправить растительным маслом и сахаром по вкусу. Дать настояться 30 минут, чтобы тыква дала сок.

Буржуйская закуска

Картофель 5 шт., красная икра 1 банка, сливочное масло 150-200 г, зеленый лук, укроп, сметана, черный перец.

Картофель отварить в мундире, разрезать вдоль и аккуратно удалить сердцевину так, чтобы осталась чашечка со стенками толщиной полсантиметра.

Картофельную массу размять и растереть до однородного состояния со сливочным маслом. Затем добавить красную икру и мелко нарезанные зеленый лук и укроп. Полученной массой наполнить картофельные чашки.

Можно употреблять прямо так, а можно полить сметаной, заправленной черным перцем, и слегка запечь в духовке (5-7 минут).

«Летняя фантазия»

Помидоры 1 кг, сыр 300 г, чеснок по вкусу (не менее одного зубчика на слой), майонез 250 г.

Помидоры нарезать кружочками, сыр и чеснок натереть на терке. Разложить на плоском блюде слоями: помидоры, сыр с чесноком, майонез, опять помидоры и т.д. Чем выше получится изделие, тем вкуснее и красивее. Последний слой - майонез и зелень.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ

Бананы 5-6 шт., изюм 100 г, хлопья овсяные 1 стакан, ветчина нежирная 100-150 г, сливки 1/2 стакана, лимон 1 шт., салат 4-5 листов.

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и смешать с овсяными хлопьями или воздушной кукурузой, мелко нарезанной ветчиной, изюмом.

Сливки, лимонный сок и натертую лимонную цедру перемешать и полить этой заправкой салат. Выдержать в течение полчаса.

Подать на листьях салата.

ЛЕГКИЙ ФРУКТОВЫЙ ТОРТ-САЛАТ

Фрукты (много), хлопья кукурузные, мед, глазурь.

Возьмите любые фрукты (сочетающиеся друг с другом): бананы, апельсины, киви, персики, абрикосы, вишню, черешню, (дыню тоже можно использовать, хотя она не совместима с некоторыми другими продуктами), ананас, груши, яблоки, инжир и т.д. В общем все, что у вас есть. Нарежьте все это небольшими дольками и сложите слоями в стеклянную посуду пересыпая каждый слой кукурузными хлопьями. Полейте сахарным сиропом, а лучше медом по вкусу. Можно добавить корицу (для тех, кто ее любит). Затем залить все прозрачной глазурью для тортов (продается в пакетиках). Дать застыть - торт-салат готов.

ХОЛОДЕЦ ИЗ ВИШЕН

Вишни 3 стакана, сахар 1,5 стакана, вино белое 1/2 стакана, корица/гвоздика.

Очистить 2 стакана спелых вишен, пересыпать их сахаром, дать постоять часа два, прибавив немного корицы или гвоздики. Затем протереть сквозь сито, добавить стакан сахара и 1/2 стакана белого вина, слегка развести кипятком, дать остыть. Вылить в глубокое блюдо, положить десятка три крупных вишен, очищенных от косточек, охладить. Подавать с бисквитами.

ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

Творог 250 г, молоко 3-4 ст. л., сироп 3-4 ст. л.

В обыкновенный творог добавить немного молока или сметаны, какого-нибудь сиропа (можно покупного, но вкуснее положить варенья, можно даже с мякотью фруктов). Вместо варенья можно воспользоваться медом, можно добавить ванилина, аниса и т.д. - что больше нравится. Все это тщательно взбивается миксером. Сюда же можно добавить орехи или изюм.

Для пущей красоты можно полученную массу разложить по маленьким формочкам и заморозить, только не забудьте вставить палочки, как в эскимо, иначе готовый продукт невозможно будет вынуть, не нарушив форму.

В КОПИЛКУ

ПУДИНГ

Сахар 1 стакан, соль, яйца 2 шт., масло 30 мл, джем 1/2 стакана, уксус 5 мл, мука 1 1/4 стакана, молоко 1/2 стакана, сода 5 мл.

Соус: сливки 250 мл, масло сливочное 100 г, сахар 1/2 стакана, апельсиновый сок (бренди) 1/2 стакана.

С помощью миксера взбейте яйца и сахар до образования легкой пенки. В полученную смесь добавьте джем. Просейте муку 3 раза.

Расплавьте масло, добавьте уксус и молоко. Далее добавьте взбитые яйца и муку. Размешайте до получения однородной консистенции. Смесь залейте в форму, предварительно смазанную маслом, пеките блюдо при температуре 180°C в течение 45 минут.

Готовый пудинг выложите из формы и поставьте остывать. Полученное необходимо полить соусом до того, как остынет, чтобы лучше впиталось.

Соус: растопить масло, добавить стакан сливок, полстакана сахара. Размешать. Добавить апельсиновый сок.

КОНФЕТЫ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО»

Сок 2 стакана, желатин 1 ст.л., молоко концентрированное 1 банка, шоколад 100 г, сметана 3 ст.л.

Сначала готовится начинка: 1 столовую ложку желатина залить стаканом сока, либо процеженного компота.

Через час, когда желатин набухнет, добавить еще 1 стакан сока и поставить на медленный огонь, постоянно помешивая, пока желатин не растворится, затем снять с огня.

Когда масса остынет, влить банку концентрированного молока без сахара (вливать постепенно), взбивая, чтобы масса стала пенистой. Затем массу вылить в формочки и поставить на холод на 4-6 часов. Нужно следить, чтобы масса не проморозилась, иначе готовые конфеты потекут. Перевернув формы, выложить начинку на доску.

Плитку шоколада и 3 столовые ложки сметаны подогреть на слабом огне, пока масса не станет однородной, и полить начинку: сначала с одной стороны, затем, когда застынет в холодильнике - с другой.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С АНАНАСОМ

Яблоки 2 шт. ломтики ананаса 3 шт., бананы 2 шт., гроздь винограда 1 шт., майонез 1/2 стакана, сгущенное молоко 1/2 стакана, листья салата.

Ананас, бананы и яблоки нарезаем мелкими кубиками, добавляем виноград, заливаем майонезом и сгущенным молоком. Все тщательно перемешиваем и охлаждаем.

В копилку

ГЛИНТВЕЙН "Ночь"

Кагор - 1,5 л, ликер "Старый Арбат" и коньяк - по вкусу, лимоны - 2 шт., корица и гвоздика - по вкусу.

Растворить сахар в кагоре, довести до кипения, но смесь не кипятить, положить в нее лимон, нарезанный дольками, специи, влить ликер и коньяк, настоять 10-15 минут. Подать горячим.

АНТРЕКОТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С БАНАНАМИ

На 4 порции: 4 куса вареной ветчины, каждый по 125 г, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки меда, 2 банана, 1 рюмка вина: мадеры, шерри или малаги.

На сковороде растопить жир и с обеих сторон обжарить в нем ветчину (в теч. 1 мин. с каждой стороны), затем смазать 1 ст. ложкой меда и обжаривать еще 2-3 мин. Антрекот из ветчины уложить на теплое блюдо. Бананы порезать кружочками, вместе с остатками меда поместить в жир от жаркого и обжарить в теч. 2 мин., затем украсить ими антрекоты. Остатки от жарения залить вином, довести до кипения и этим соусом полить мясо. В качестве гарнира можно рекомендовать картофельное пюре, зеленый горошек, морковь или молодую фасоль. Можно подать также зеленый салат.

АССОРТИ ИЗ ПОМИДОРОВ С БИТОЧКАМИ

1 кг крепких спелых помидоров, 1 стручок зеленого сладкого перца, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки раст. масла, соль, перец, тимьян, 3 ст. ложки кетчупа, 375 г мясного фарша (половина говядины, половина свинины), 1 размоченная булочка, 1 яйцо, 2 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка коньяка. 1 ст. ложка маргарина.

Помидоры опустить в кипящую воду, снять с них кожицу, разрезать на 4 части и удалить зерна. Стручки перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, мелко порубить и пассеровать в растительном масле до желтого цвета. Добавить нарезанный соломкой перец и тушить в теч. 5 мин. Затем добавить помидоры, посолить, поперчить, посыпать тимьяном и на слабом огне тушить в теч. 5 мин. По вкусу заправить кетчуп. Мясной фарш вымесить с булочкой, яйцом, горчицей, коньяком, солью и перцем, сформовать биточки и обжарить их в маргарине до коричневой корочки. Биточки сервировать на одном блюде с помидорами и подать к столу с картофельными клецками.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ С БАКЛАЖАНАМИ

1,5 кг баклажанов, 3 луковицы, 750 г спелых помидоров, соль, перец, 1 чашка раст. масла, 2 зубчика чеснока и 1 веточка тимьяна.

С баклажанов тонким слоем вертикальными полосками, оставляя каждую вторую полоску, счистить кожицу. Овощи нарезать кубиками размером по 3 см. Лук очистить и нарезать соломкой. Помидоры опустить в горячую воду, снять кожицу, разрезать пополам и удалить зерна. Баклажаны посолить, поперчить и в теч. 3 мин. обжарить в горячем растительном масле. Затем выложить их в огнеупорную форму. В кастрюле пассеровать репчатый лук до желтого цвета и смешать его с нарезанными пополам помидорами, рубленым чесноком и тимьяном. Все положить к баклажанам. Затем овощи еще раз посолить, поперчить и, закрыв кастрюлю крышкой, около 40 мин. запекать в нагретом до 200° духовом шкафу.

БАНАНЫ В КЕМБЕРЛЕНДСКОМ СОУСЕ

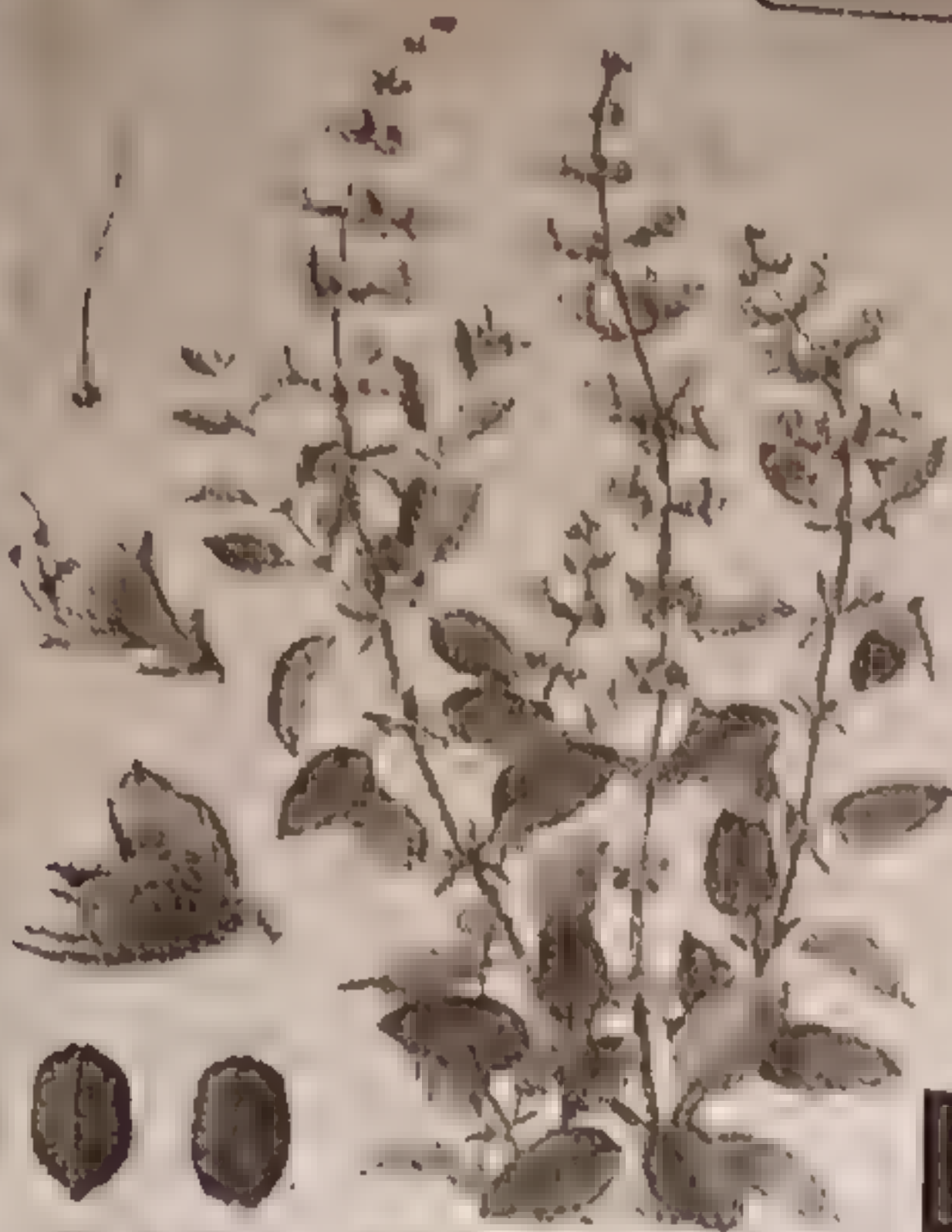
4 банана, молотый белый перец, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 6 ломтиков вареной ветчины, 2 ч. ложки горчицы, кемберлендский соус.

Бананы очистить и хорошо поперчить. Растопить на сковороде сливочное масло или маргарин и обжарить бананы на умеренном огне в течение 3 минут. Кусочки ветчины с одной стороны намазать горчицей. Завернуть в ветчину бананы и поставить в огнеупорную кастрюлю и запекать в течение 20 минут в нагретой до 200 градусов печи. Бананы подать к столу горячими под кемберлендским соусом. Очень вкусно с картофельным пюре, белым хлебом или тостами.

Перед запеканием между бананами можно уложить кусочки сыра. В этом случае к столу неплохо подать чашечку брусники.

ТОРТ МЕДОВЫЙ

Перемешать 2 яйца, 1 стакан сахара, 200 г маргарина. Отдельно 2 столовые ложки меда с 1 чайной ложкой соды смешать и поставить на очень маленький огонь (или водяную баню), помешивая, разогреть. Потом все смешать и добавить постепенно 3 стакана муки. Хорошо вымесить тесто, разделить на несколько частей, чтобы выпечь тонкие коржи. Взбить крем из 500 г сметаны и 1 стакана сахара. Остывшие коржи смазать кремом, обмазать с боков и поставить на 2-3 часа пропитываться.



БАЗИЛИК НЕ ДАСТ ВАМ БОЛЕТЬ!

Бasilik широко используется для кулинарии, пищевой промышленности, для приготовления блюд, приправ. Листья базилика являются ценным источником витамина Р, рутина, провитамина А.

Растение содержит эфирное масло, в котором преобладает эвгенол (45-70%). Препараты из растения стимулируют пищеварение, оказывают тонизирующее, противовоспалительное, мочегонное, противорвотное, антисептическое и вяжущее действия. Эфирное масло обладает антибактериальным свойством, оказывает местное обезболивающее действие, расслабляет гладкую мускулатуру желудка и матки. Наибольший противомикробный эффект проявляют сочетания базилика с эвкалиптом (эффективность повышается в 20 раз).

Эфирное масло базилика применяется при нервном истощении (умственные перегрузки), нервной бессоннице, мигрени, спазмах желудка и кишечника, затруднении пищеварения, коклюше, подагре, при потере обоняния из-за хронического насморка, при артритах как противовоспалительное средство, в качестве обезболивающего, при отитах, зубной боли.

Эфирное масло принимают по 2-3 капли 3 раза в день в виде медового раствора. На сахарной основе рекомендуется следующий состав как антисептическое средство: эфирное масло базилика - 1 г, сахарная пудра - 50 г. Принимают по 1 ст. л. на чашку липового чая после еды. В сочетании с эвкалиптом или лавандой в соотношении 1:1 применяют в виде ингаляций для корректировки нарушений иммунной системы. Базилик снимает головную боль, повышает настроение, устраняет чувство тревоги, нервную икоту. Базиликовое эфирное масло омолаживает клетки, являясь мощным антиоксидантом. Устраняет жжение, зуд, отечность тканей после укусов насекомых. Противопоказания: повышенная сворачиваемость крови, беременность, индивидуальная непереносимость.

«Арома-Интер»

ЖЕЛАТИН

ОТ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ

Желатин помогает уменьшить боли в коленном суставе и избежать инвалидности у больных артритами.

По мнению физиолога Шона Маккарти компоненты желатина предотвращают разрушение суставных хрящей. В ходе эксперимента медики изучили действие желатина на 175 пожилых людей, больных остеоартритом коленных суставов. Желатин назначали в виде порошка по 10 г ежедневно. Уже через 14 недель применения было отмечено значительное улучшение подвижности сустава и силы мышц. Как считают авторы исследования, аминокислоты, содержащиеся в желатине, поддерживают эластичность суставных хрящей и замедляют или даже предотвращают их разрушение.



КОРЗИНЫ С ПРЯНОСТЯМИ

Это полезный и оригинальный подарок. Выберите маленькие корзинки, постелите в них ткань с красивым узором или салфетки. Заполните корзинку набором специй. Каждая корзинка может быть посвящена какой-то одной теме. Например, подберите пряности для глинтвейна, приправы для индийских блюд.

Или просто последуйте рецепту:

- Палочки корицы, перевязанные лентой;

- Целые мускатные орехи;

- Кардамон, упакованный в марлевый или целлофановый мешочек;

- Семена кориандра и кумина в марлевых мешочках;

- Стручки ванили;

- Пучок красных или зеленых перцев («чертики»);

- Гранаты.

Чтобы изготовить «кухонный чертик», стручки перца чили на нитке повесьте в прохладном, хорошо проветриваемом месте. Чили должен сохранить яркий цвет. Его можно использовать, когда он высохнет.

Дрожжевое тесто для жареных пирожков надо делать более слабой консистенции, чем для печеных.

Белая глазурь без подогрева

300 г просеянной сахарной пудры вымешать до гладкого состояния с 2 яичными белками и соком из 1/2 лимона.

Из сахарной глазури без подогрева можно приготовить цветную глазурь, добавив пищевых красителей желаемого цвета.

Глазурь с подогревом

300 г сахара залить водой (100 г) и на умеренном

огне варить до готовности. (Готовая глазурь образует пузырьки, если в нее макнуть проволочное кольцо и подуть на него). Во время варки сахарную пену нужно снимать деревянной ложкой. Горячий сахарный сироп вылить на поднос и перемешивать ножом до твердого состояния. Остывшую затвердевшую массу влажными руками вымесить в посуду и растопить над паром.

Из сахарной глазури с подогревом можно приготовить цветную глазурь, добавив пищевых красителей желаемого цвета.

Глазурь-крем

1 охлажденный белок, 2 ст. ложки сахарной пудры (45-50 г), 1/2 стакана хорошей сметаны из холодильника.

Все взбить и этой массой покрыть сверху изделие.

Белковая глазурь

2 яичных белка, 200 г сахарной пудры, 1 ст. ложка лимонного сока.

Сахарную пудру просеять че-

рез сито в миску, добавить белки и лимонный сок и быстро перемешать до образования глазури. Яичную глазурь можно заправить ромом, кофейным экстрактом, какао и другими приправами.

Глазурь шоколадная с какао

2 ст. ложки порошка какао, 2

ложки лимонного сока, 2 ст. ложки горячей воды.

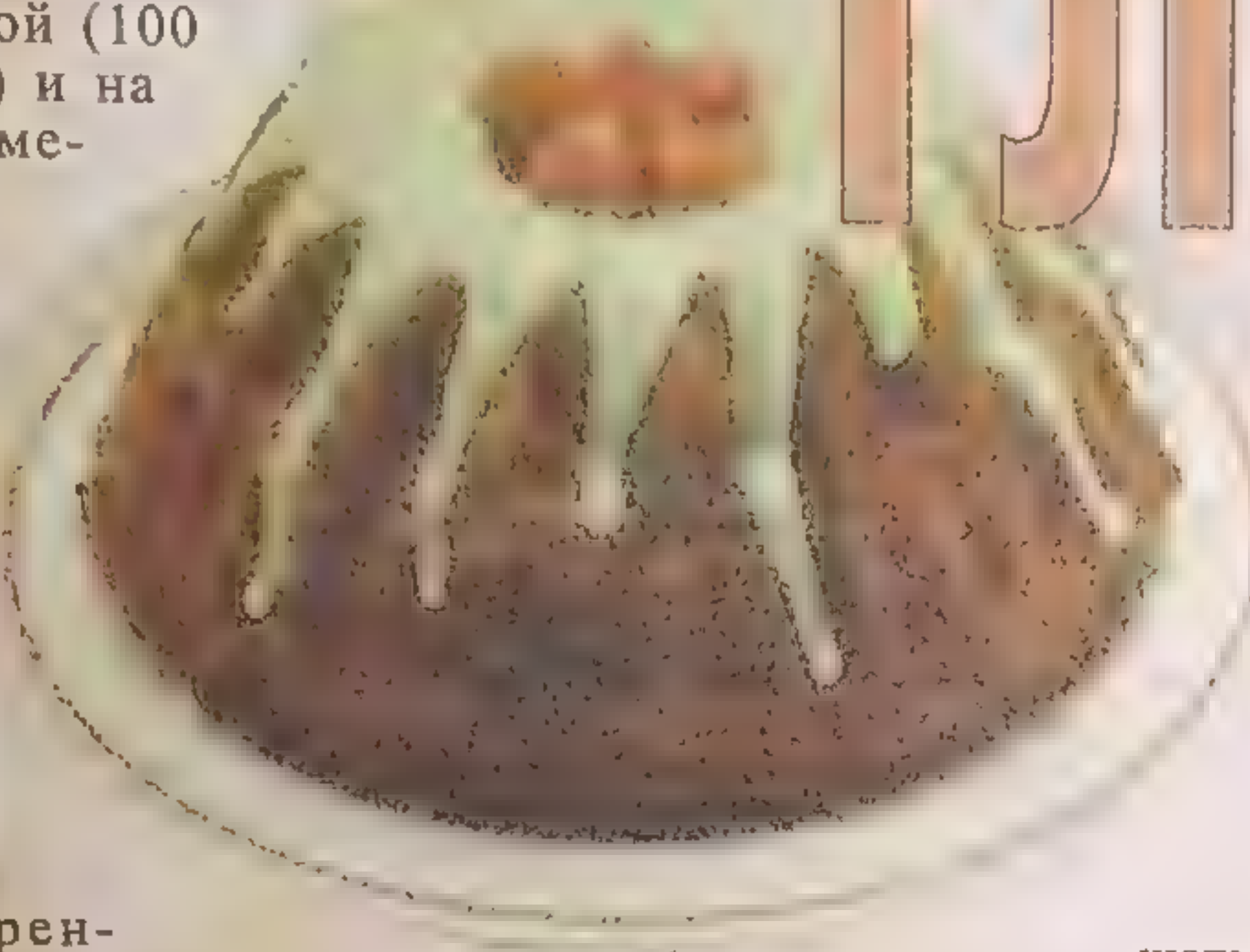
Сахарную пудру просеять через сито в миску, добавить горячий кофейный экстракт и масло и растереть деревянной ложкой в блестящую глазурь.

Лимонная глазурь

200 г сахарной пудры, 2 ст.

ГЛАЗУРИ

для выпечки



ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки сметаны.

Какао размешать с сахаром, добавить сметану и при непрерывном помешивании нагреть на слабом огне до растворения сахара; довести до кипения. Быстро покрыть торт этой горячей смесью (поверхность торта не будет гладкой, если покрыть торт остывшей смесью). Для покрытия большей поверхности торта (например, торт "Прага") норму указанных компонентов увеличить до 3 ст. ложек.

Коричневая сливочная глазурь

1 стакан сахара, 2 ст. ложки какао, 1 стакан 20%-ных сливок, 1 чайная ложка сливочного масла, ванильный сахар.

Какао смешать с сахаром, добавить сливки. Варить смесь, помешивая, в маленькой кастрюле до тех пор, пока глазурь не загустеет, добавить масло и заправить ванильным сахаром.

Кофейная глазурь

200 г сахарной пудры, 4 ст. ложки кофейного экстракта (приготавливается из 1 ст. ложки

кофе), 1 чайная ложка сливочного масла.

Сахарную пудру растереть и просеять через сито в миску, добавить лимонный сок и горячую воду и растереть деревянной ложкой до тех пор, пока глазурь не превратится в однородную блестящую массу. Так же приготавливается апельсиновая глазурь.

Простая глазурь

100 г сахарной пудры, 2 столовые ложки воды или молока.

В горячую жидкость, постоянно помешивая, всыпать сахарную пудру. Вместо воды или молока можно использовать ром или коньяк. Глазурь будет в этом случае не такой белой.

Сливочная глазурь

1 стакан сахара, 1 стакан 30%-ных сливок, 1 чайная ложка сливочного масла, ванильный сахар.

Сливки и сахар поместить в маленькую кастрюлю и варить, помешивая, 10-15 минут, пока глазурь не загустеет. Добавить масло, заправить ванильным сахаром и сразу использовать.

Яичная глазурь

100 г сахарной пудры, 1 яичный белок.

Яичный белок тщательно растереть с сахарной пудрой.

Самое вкусное мясо - у зайцев до года. У молодого зайца толстые голени, короткая толстая шея и мягкие уши. Старые зайцы длинные и худые.

Рецепт от звезды

Мясо порезать ломтиками толщиной 1 см. Хорошо отбить с двух сторон.

Посолить, поперчить, выложить на смазанный противень. Положить слой лука, порезанного тонкими четвертькольцами. Посыпать тёртым сыром и обмазать верх майонезом.

У этого блюда есть множество вариаций - от расположения слоёв (лук снизу) до состояния продуктов (предварительная обжарка) и формы нарезки (мясо

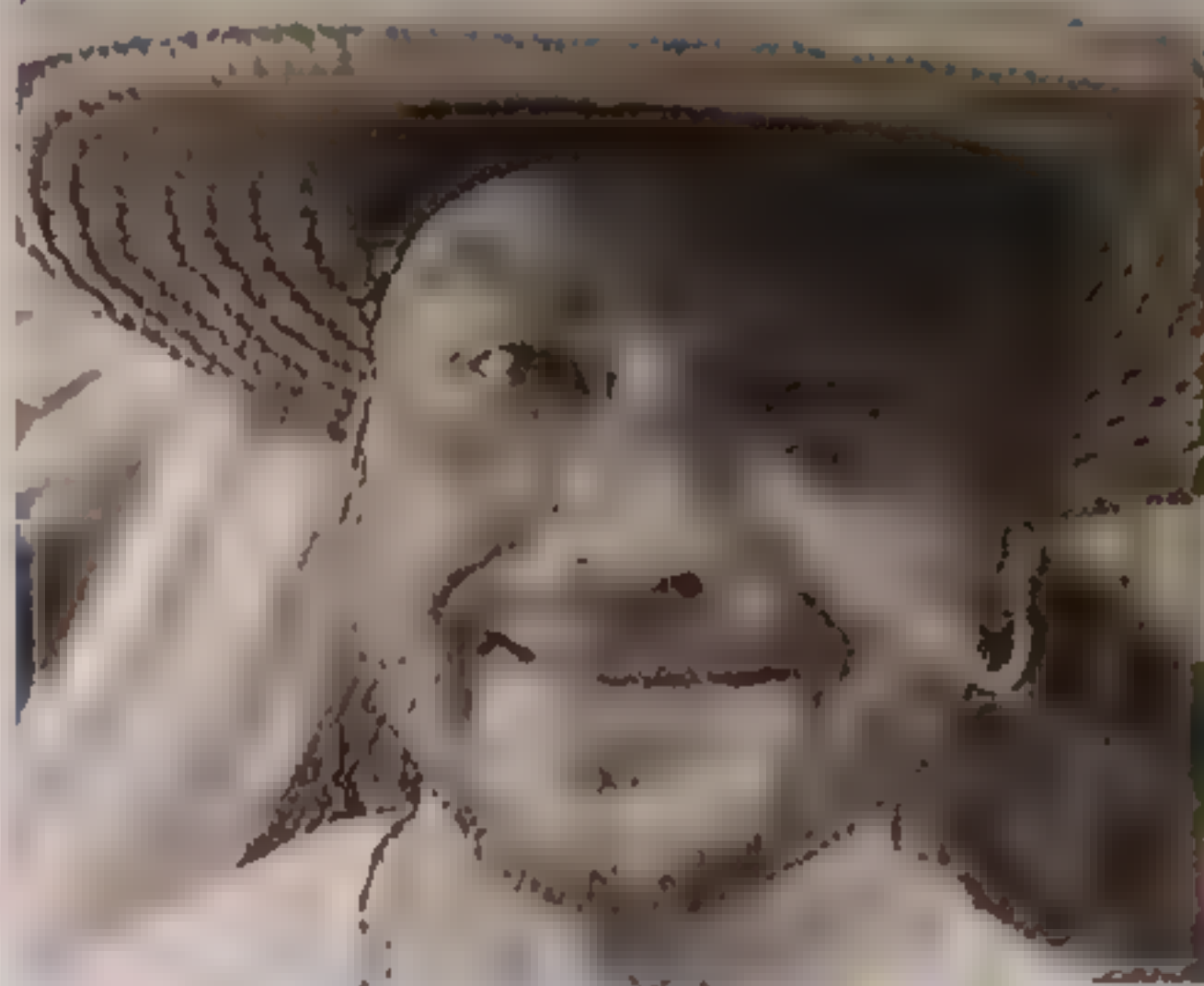


СОСТАВ:

500 г мяса, 1 крупная луковица, 150 г сыра, майонез, соль, перец.

Владимир
Пресняков:

«Приятное сочетание мягкого мяса, лука и сыра!»



МЯСО ПО-ФРАНЦУЗСКИ

ломтиками или маленькими кусочками, лук кольцами или мелко порезанный). Так же могут добавляться следующие продукты: слон картофеля, моркови, помидоров, сладкого перца, а так же зелень, орехи, чеснок. Блюдо может быть составным, т.е. слон

могут повторяться по несколько раз. Основными неизменными продуктами являются лук, мясо и майонез. Например, если добавить помидор, а мясо обжарить, то это "уже мясо по-украински".

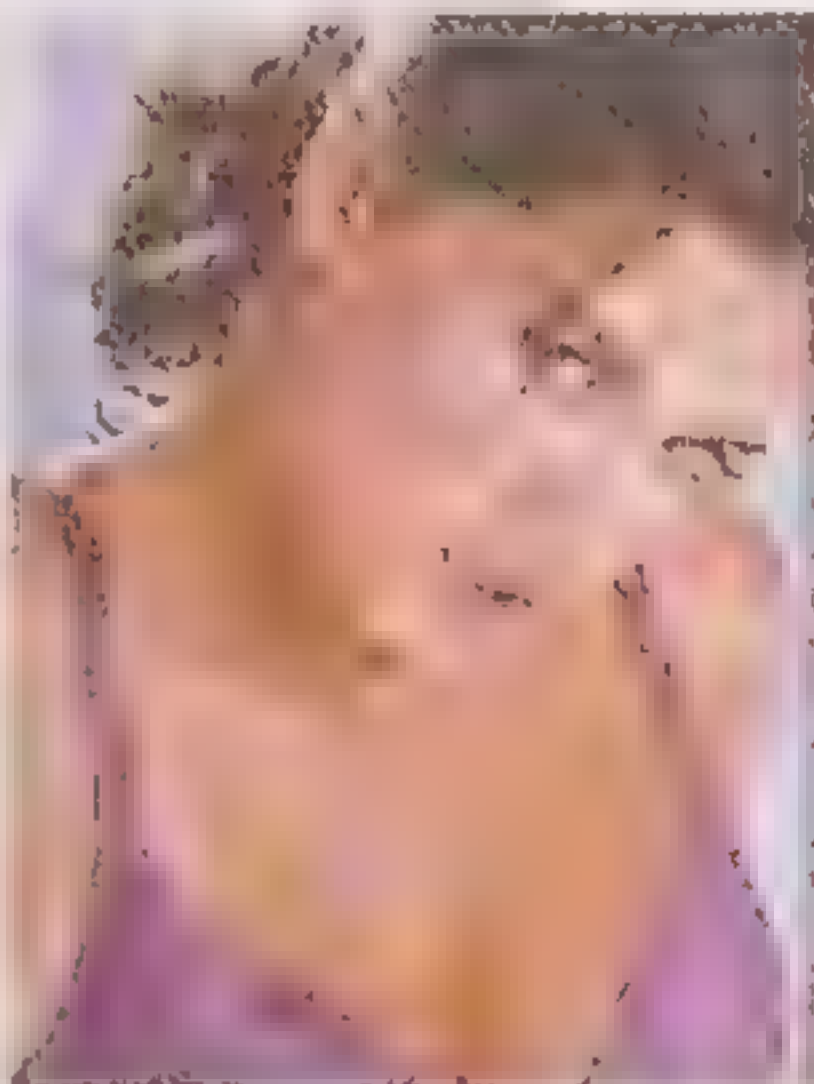
good-cook.ru

Древнегреческие медики считали шалфей особенно полезным для предотвращения старения кожи. Проводите шалфейную терапию (запаривайте шалфей и наносите на кожу) и по утрам принимайте отвар - 1 чайную ложку на стакан воды.

СРЕДСТВО
ИЗ ПРОПОЛИСА

Регулярное употребление прополиса для профилактики старения помогает сохранить силы, ясность мышления и цветущий вид. А приготовить лекарство очень просто: заморозьте 50 г прополиса в холодильнике, разотрите в порошок и залейте 300 мл водки или 40-градусным медицинским спиртом. Закупорьте бутылку, обмотайте полотенцем и положите на батарею отопления или электрообогреватель. Держите ёмкость в тепле 1 месяц. Принимайте по 15 капель на стакан молока один раз в день, предварительно взболтав.

1. Хорошо очистите кожу, нанесите мелко



нарезанную квашеную капусту. Оставьте на 15-20 минут. Смойте холодной водой. Эта маска не только омолаживает, но и освежает кожу.

2. Смешайте свежесжатый сок 1 лимона с 100 г мёда. Такую смесь можете хранить в холодильнике в течение 15 дней. Ежедневно накладывайте на лицо, шею, грудь на 15-30 минут перед умыванием.

3. Тщательно смешайте 3 чайные ложки белой глины, 3 столовые ложки молока и 1 чайную ложку мёда. Наложите массу плотным слоем на очищенную

После 25 лет всех женщин волнует вопрос: как продлить молодость кожи, то есть, каким образом можно замедлить процесс старения кожи (желательно без хирургического вмешательства), так как именно в этот период начинается общий процесс старения клеток.

МАСКИ
для омоложения

кожу лица и 20 минут полежите на диване с расслабленными мышцами, думая о чем-нибудь приятном. Затем ополосните лицо теплой водой, насухо вытрите и наложите питательный крем.

4. Любимый фрукт многих из нас - яблоко, поможет омолодить Вашу кожу.

Потрите яблоко на мелкую терку, добавьте 100 г мёда и 1 взбитый белок. Нанесите на кожу несколькими слоями на 15-20 минут. Делайте 1 раз в неделю.

В зимний период у многих из нас шелу-

шится кожа на руках, а иногда и трескается. Заживит Ваши раны и придаст коже гладкость и шелковистость простое народное средство.

КОМПРЕСС
ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Для этого его следует отварить в мундире, очистить и размять. На руки наносится теплое картофельное пюре, а затем надеваются резиновые перчатки. Компресс оставляют на ночь. (Для большего целебного эффекта можно добавить в его состав несколько капель облепихового масла, которое также обладает ранозаживляющим действием).

Вареный картофель будет вкуснее если в кастрюлю добавить укроп или дольку чеснока.

В копилку

Изящный салат

На 2-3 порции: консервированные ананасы 6 кружочков, консервированные персики 3-4 половинки, свежие киви 2 шт., банан 1 шт., мороженое пломбир 1 большая пачка (или/и взбитые сливки).

Фрукты нарезать небольшими кусочками (но не слишком мелко). Если делать с мороженым, то половину мороженого выложить в вазочки (или на блюдца), половину перемешать с фруктами и выложить поверх мороженого. Если со сливками - то часть сливок перемешать с фруктами, разложить по порциям, и выложить шапку из сливок сверху. Если и с тем, и с другим - то сначала сделать, как с мороженым, а сверху украсить сливками.

Десерт получается очень легкий, и замечательно идет даже после самого обильного и сытного обеда.

Количество и состав ингредиентов можно изменять по своему вкусу (например, можно положить больше мороженого, или обойтись без персиков или без бананов. Киви и ананас исключать не стоит).

Салат из моркови с бананами

200 г моркови, сок одного лимона, 2 банана, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец, нарезанная зелень петрушки.

Молодую морковь вымыть, вытереть, натереть на терке, выложить ровным слоем на блюдо.

Очистить бананы, нарезать мелкими ломтиками, положить поверх моркови. Покрыть соусом, приготовленным из сметаны, сока лимона, соли, перца.

Готовый салат посыпать зеленью петрушки.

Салат из чернослива

400 г чернослива (желательно крупного), 1 стакан грецких орехов, 3-4 дольки чеснока, лимонный сок, соль по вкусу, 1 баночка майонеза (в майонез можно добавить немного сахарной пудры).

Из припущенного чернослива вынуть косточки. Грецкие орехи растолочь в ступке (или скалкой на столе) с дольками чеснока до однородной массы, добавить лимонный сок, чуть-чуть соли, еще раз хорошо перемешать.

Этой массой нафаршировать чернослив и уложить его в салатник. Залить майонезом.

Салат из груш с орехами

Большие груши 6 шт., орехи грецкие 6 шт., 1 стручок красного маринованного сладкого перца, майонез 3 ст. ложки, сметана 2-3 ст. ложки.

Очищенные груши разрезать пополам, вынуть сердцевину и разложить на стеклянной тарелке.

В грушах маленькой ложечкой сделать углубление, в которое положить половинку ореха, полить майонезом, смешанным со сметаной и посыпать тонко порезанным сладким перцем.

Салат с мандаринами и черносливом

Яблоки 100 г, мандарины 60 г, чернослив 60 г, сметана 40 г, майонез 40 г, салатный сельдерей 20 г, сахарная пудра 5 г, соль.

Очищаем яблоки от кожицы и семян и затем нарезаем крупной соломкой.

Сушеный чернослив заливаем водой, доводим до кипения, затем охлаждаем, удаляем косточки и нарезаем небольшими кусочками.

Уже очищенные мандарины разделяем на дольки, смешиваем с яблоками и черносливом. После этого остается салат заправить сметаной и майонезом, добавить сахарную пудру.

Перед подачей к столу готовый салат можно украсить веткой зелени сельдерея, мандаринами и черносливом.

Салат с орехами и киви

Киви 4 шт., банан 2 шт., небольшой ананас 1 шт., дробленые ядра грецких орехов 2 ст. л., сахарная пудра 2 ст. л., ванильный сахар 2 пакетика, лимонный сок 3 ст. л., фруктовый сироп - по вкусу.

Мякоть ананаса нарезать мелкими кусочками, бананы и киви очистить от кожуры и нарезать кусочками.

Перемешать нарезанные фрукты в салатнице, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар, заправить салат фруктовым сиропом и перемешать. Дать настояться примерно 30 минут.

Салат ореховый с черносливом

Чернослив (с косточками) 500 г, орехи грецкие (очищенные) 500 г, сметана 250 г.

Чернослив промыть, отварить до готовности и очистить от косточек. Орехи мелко порезать.

В вазочку выложить слоями слой чернослива, слой орехов, слой сметаны, слой чернослива, орехов, сметаны и т.д. По вкусу вместо сметаны можно использовать майонез, а также добавить чеснок. Последний слой должен быть сметанный. Сверху готовый салат можно украсить половинками грецких орехов.

ЗАПЕЧЕННАЯ БАРАНИНА "КАК У БУЛОЧНИЦЫ"

1 кг мякоти баранины от задней ноги, соль, перец, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 кг картофеля, 3 луковицы, мускатный орех, 1 ч. ложка тимьяна, 2 лавровых листа.

Мясо посолить, поперчить и нашинговать нарезанным соломкой чесноком. В кастрюле из огнеупорного стекла в духовом шкафу при температуре около 220° разогреть жир, обжарить в нем мясо до появления коричневой корочки и затем запекать еще 30 мин. Картофель и репчатый лук очистить и нарезать кружочками толщиной в 1/2 см. Мясо выложить из кастрюли. Слойми уложить в кастрюлю картофель и лук, приправить солью, перцем, мускатным орехом, щепоткой тимьяна и добавить лавровый лист. Затем залить 1 чашкой кипящей воды и сверху положить мясо. Все вместе запекать в теч. 50 мин. при температуре 200°C. Сервировать в кастрюле из огнеупорного стекла и подать с крепким красным вином.

Суп "ГОЛОДНЫЕ ГОСТИ"

400 г грудинки или корейки, 1 луковица, пакет томатного сока, 1 банка кукурузы, сметана, пучок зелени.

Порезать мясо и положить на сковородку, обжарить. Как только оно пустит сок, добавить порезанный лук и обжарить его до золотистого цвета. После этого содержимое сковороды переложить в кастрюлю, влить туда томатный сок, положить кукурузу и довести до кипения. Кипятить еще 5 минут. Готовый суп заправить сметаной и украсить зеленью.

ПИКАНТНЫЕ АНТРЕКОТЫ ПО-ГАВАЙСКИ

4 порции телячьих антрекотов, каждая по 100 г, соль, перец, мука, 3 ст. ложки раст. масла, 2 помидора, 4 ломтика сыра, 4 дольки ананаса, 1 ч. ложка сладкого молотого перца, 2 ч. ложки зерен горчицы или глазированные дольки апельсина.

Антрекоты посолить, поперчить, обвалить в муке и с обеих сторон обжарить в горячем растительном масле в теч. 3 мин. Помидоры разрезать пополам, поперчить, обвалить в муке и также обжарить. На антрекоты уложить нарезанные кружочками сыр и ананас. В закрытой крышкe сковороды расплавить сыр. Все посыпать красным перцем и украсить помидорами и зернами горчицы или глазированными дольками апельсинов. В качестве гарнира приготовьте быстрорастворяющийся рис. Антрекоты положите сверху на гарнир из риса и подайте к нему соус "карри".

В КОПИЛАКУ

АНТРЕКОТ-ГРИЛЬ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ЯИЧНИЦЕЙ

2 толстых куса постной вареной ветчины, каждый по 150-200 г, черный перец, 1 ч. ложка раст. масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сгущенного молока б/с, мускатный орех, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 1 ст. ложка маргарина, 1 упаковка свежемороженого горошка (450 г), 1 щепотка сах. песка, соль.

Ломтики ветчины поперчить и разрезать пополам. Ветчину и решетку гриля смочить растительным маслом. Решетку разогреть, уложить на нее антрекоты и запекать в теч. 1 мин., затем перевернуть на 90° и запекать еще в теч. 1 мин. (чтобы на ветчине образовался узор решетки!). Другую сторону запечь так же. Взбить яйца, сгущенное молоко и немного мускатного ореха, влить в горячее масло и приготовить яичницу-болтунью. Заранее очищенную луковицу нарезать кубиками и слегка поджарить в маргарине. Подлить 1/2 чашки воды, поварить 1 мин., добавить горошек, сахарный песок и соль. Тушить до готовности и подать к столу с антрекотами, яичницей-болтуньей, жареным картофелем или хлебом.

ОРЕХОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ ПО-ХОРВАТСКИ

350 г муки, 6 яиц, 6 столовых ложек растопленного сливочного масла, 6 столовых ложек сахара, мускатный орех, лимонная цедра (2 лимона), 150 г грецких орехов, 150 г миндаля, 350 г сахара.

Муку смешать с 6 желтками, 6 столовыми ложками сахара и растопленным маслом. Добавить мускатный орех и лимонную цедру. Замесить крутое тесто. Очень тонко раскатать и вырезать кружочки диаметром 10-15 см.

Начинка: 6 белков взбить с 350 г сахара, добавить молотые орехи, мускатный орех и цедру. На кружочек из теста выложить ореховую начинку, защепить края, разместить на промасленном противне и выпекать при 200°C примерно 20 минут.

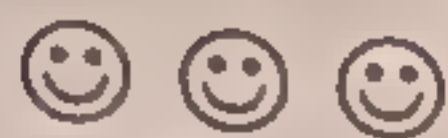
Готовые пирожные красиво выложить в вазу и подать к чаю или кофе.

ЯЙЦА ЗАКУСОЧНЫЕ

10 сваренных вкрутую яиц, 10 зубчиков чеснока, 1 стакан риса, майонез, петрушка.

Рис отварить, чеснок пропустить через пресс. Яйца разрезать пополам, вынуть желтки и положить их в миску. Сделать фарш из желтков, чеснока и риса. Начинить этим фаршем половинки яиц, скрепить их по две с помощью шпажек, поставить в рюмки и залить сверху майонезом. Украсить листочками петрушки.

АЖЕЖДОТЫ



Взбешенный муж вбегает домой и, задыхаясь от негодования, уже с порога кричит:

- Не отпирайся, подлая, я знаю все!

- Сейчас проверим, - спокойно отвечает жена. - А ну-ка скажи, какова максимальная глубина озера Титикака?



Красивых женщин не бывает! Общество трезвости.



В офисе торговой фирмы появляется интеллигентного вида человек и прямо с порога, радостно улыбаясь, приветствует всех присутствующих:

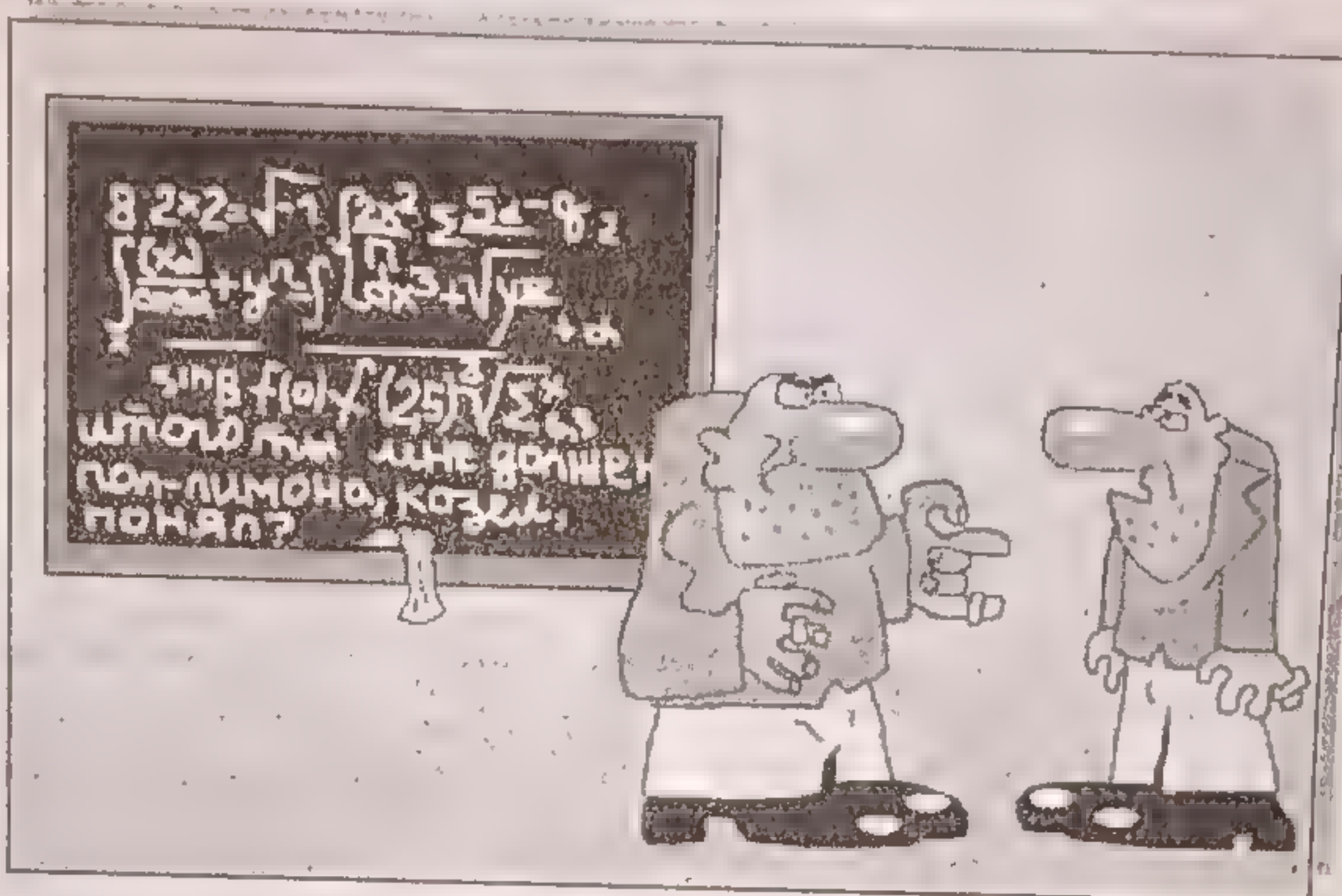
- Добрый был день! Я из налоговой...



Кулинарный рецепт: пельмени по-китайски. Готовить любым способом, но обязательно 1,5 млрд. штук.



В одно прекрасное утро



просыпается пилот после большой пьянки. Прогидает глаза и ревет:

- Штурман! Штурман!!!

Координаты дай!

Рядом прогидает глаза штурман. Голова болит, ничего не помнит, посмотрел по сторонам - голые стены, серый потолок, холодно:

- По-моему, вытрезвитель.

- Да на фигу такая точность! Ты город, город скажи!



Сдает мужик экзамен в ГАИ. Его спрашивают:

- Что это за знак: нарисована корова внутри треугольника?

Мужик:

- Ну как же, это скотина на дороге.

Мент:

- Ну и где он устанавливается?

- Ну как где: двести метров до поста ГАИ.

МЕДИЦИНА • КРАСОТА • ЗДОРОВЬЕ

СЕМЕЙНЫЙ ЛЕКАРЬ

В прошлом номере «Семейного лекаря» мы открыли сезон заготовок лекарственного сырья. В свежем номере мы отправимся в лес на сбор лечебной коры и расскажем, какая кора от каких болячек избавит.

Наверняка, у многих схватывало живот, и мучительные боли не давали вам покоя. В этом номере подробная инструкция как поступить с той или иной напастью: что делать при рвоте, поносе, и других недомоганиях.

Проведем профилактику инсульта, дадим советы тем, кто теряет слух, поможем при головной боли, будем сражаться с суставными болями.

Молодым мамочкам мы поможем с выбором игрушек для детей до года. А тем, кто в положении, полезно знать, как повлияет в дальнейшем поведение и характер будущей мамы на характер ребенка. Эти и другие советы читайте в нашем еженедельнике.

Родная УСАДЬБА

«Эх, картошечки бы молоденькой отвезти», - вздыхаете вы за столом. Да, новый урожай еще не скоро. Но есть возможность максимально убыстрить рост картофеля, а, следовательно, и приблизить созревание урожая. Советы найдете в свежем выпуске «Родной усадьбы».

В «яблочном» материале читайте о совсем новых, но довольно редких и забытых урожайных сортах яблок: Уэлси и Изобильное. А еще вы найдете, уважаемые читатели, массу полезной информации о новых и перспективных сортах малины, перца, баклажанов.

Вы слышали о комнатных бананах? Они растут в обычных цветочных горшках и дают сладкие, съедобные плоды. А знаете ли вы, что небольшой удобный погребок можно сделать из старой чугунной эмалированной ванны. А каким образом? Подскажет «Усадьба»!

ЖАРКОЕ**«ВОЛШЕБНОЕ ЛУКОШКО»**

2 небольших кокосовых ореха, 200 г грибов, 200 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, соль - по вкусу.

Очистите и вымойте грибы, крупные разрежьте на четыре части, а средние - на две. Пожарьте, посолив их, на растительном масле в течение 8-10 минут. нарежьте тонкими ломтиками сыр. Сделайте отверстие в орехе и слейте сок. Разделите кокос пополам и положите грибы, накрыв их сыром. Поставьте в духовку и запекайте в течение 15 минут.

ГРИБЫ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

200 г грибов, 2 ст. л. маргарина.

Для соуса: 50 г сметаны, 1 ст. л. муки пшеничной, 2 ст. л. масла сливочного, соль - по вкусу.

Свежие грибы нарезать ломтиками, обжарить в маргарине, положить в кастрюлю, залить сметанным соусом и запечь в духовке.

Соус: грибной бульон довести до кипения, посолить, добавить муку, поджаренную на сливочном масле, и варить в течение 10-15 мин. Затем положить сметану и довести до кипения. В блюдо можно также добавить лук.

ОМЛЕТ С КРЕВЕТКАМИ

Хлеб белый 3 ломтика, масло сливочное 2 ст. л., помидор 1 шт., перец сладкий 1 шт., креветки очищенные 200 г, яйцо 4 шт., молоко 100 г, сметана 2 ст. л., сыр 50 г, соль по вкусу, перец по вкусу, соевый соус по вкусу.

Очищенные креветки отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

С трех ломтиков батона толщиной 1 см обрезать корку и порезать их на кубики, которые обжарить в сливочном масле на сковороде до состояния сухариков. Очень мелко порезать помидор и сладкий перец, заправить солью, перцем и майонезом.

Приготовить смесь для омлета, тщательно размешав четыре яйца, полстакана молока, две столовые ложки сметаны и щепотку молотого черного перца. Соль добавлять не нужно.

Омлет выпекать на слабом огне, непрерывно помешивая, чтобы образовалась загустевшая смесь. Эту смесь выложить на две большие мелкие тарелки, предварительно посыпав их тертым твердым сыром.

Сверху на омлет положить сухарики, креветки, сдобренные соевым соусом, и все покрыть овощной смесью из помидоров и перца. Украсить зеленью и подавать к столу.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Свеклу отварить, порезать крупными кусочками. Добавить по вкусу соль, молотый перец, немного сахара. Все заправить растительным маслом.

В КОПЦАХ**ГРИБНОЙ СУП-ПЮРЕ**

100 г грибов, 4 стакана куриного бульона, 4 ст. л. сливочного масла, 2 стакана сливок, 1 кг свежемороженых креветок, веточка сельдерея, 1 стакан белого вина, по щепотке красного перца и мускатного ореха, соль - по вкусу.

Помойте и очистите креветки. Вымытые грибы измельчите, сложите в глубокую сковороду вместе с маслом и креветками, обжаривайте в течение 5 минут. Затем влейте бульон, вино, добавьте специй и сельдерея. Варите на слабом огне 20 минут.

Процедите суп, выньте сельдерея и прогрите через сито грибы вместе с креветками. Добавьте один стакан сливок, посолите, размешайте и соедините с процеженным отваром. Взбейте остаток сливок и добавьте по столовой ложке в каждую тарелку перед подачей на стол.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

Творог 1 кг, яйца 1-2 шт., мука 1,5 стакана (плюс/минус 2-3 ст. л. в зависимости от влажности творога), соль по вкусу.

В творог (лучше без крупинок) вбить яйцо, растереть. Постепенно добавляя муку и тщательно размешивая довести до весьма крутого состояния.

Из полученной массы скатывать небольшие колбаски (диаметром около 2 см), обваливать в муке и разрезать на кусочки толщиной примерно 1-1,5 см.

Эти кусочки бросать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности, т.е. до момента всплытия плюс пару минут.

Блюдо будет выглядеть более эффектно, если кусочки не полениться скатать в шарики.

Готовые вареники выловить и подавать со сметаной, вареньем, сахарным песком и т.д.

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Пшено 1 стакан, тыква (очищенная) 300 г, молоко 3 стакана, мед 1 ст. л., соль 1/4 ч. л.

Пшено промыть, тыкву натереть на крупной терке, сложить в керамическую (или любую огнеупорную) или эмалированную посуду.

Молоко слегка подогреть, растворить в нем мед, добавить соль и залить пшено с тыквой так, чтобы молоко только покрывало смесь.

Поставить в микроволновую печь при мощности 30-40% или в духовку на самый слабый огонь на 50 минут или час (под закрытой крышкой).

По мере того как пшено будет впитывать молоко, его следует подливать до тех пор, пока каша не будет готова.

В копилку

КОКОСОВЫЕ ПИРОЖНЫЕ

2 яйца, 150 г сахара, 200 г кокосовых хлопьев.

Яйца взбить с сахаром в крепкую пену и добавить, помешивая, кокосовые хлопья. Полученную массу поставить на 15-20 минут в холодное место. Двумя столовыми ложками сформовать круглые или продолговатые лепешки и выложить на смазанный маслом и посыпанный мукой лист. Выпекать в умеренно жаркой духовке (150-180°C) до светло-золотистого цвета.

РУЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ

4 тонких куска (по 150 г) говядины для рулета, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка горошин перца, молотый тмин на кончике ножа. Начинка: 200 г телячьего фарша, 1 ч. ложка сладкой паприки, 1 пучок зелени, 25 г тертого сыра. Кроме того: 2 луковицы, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 3/8 л красного вина.

Куски говядины смазать с внутренней стороны горчицей и посыпать раздавленными горошинами перца и тмином. Фарш смешать с паприкой, нарезанной зеленью и сыром. Выложить фарш на куски говядины и скатать их, при необходимости закрепив нитками. Очищенный лук мелко порезать. Разогреть топленое масло на плите, обжарить в нем рулеты и лук. Положить мясо и лук в огнеупорную мкв.-форму, добавить томатную пасту и вино. Запекать рулеты при 600 Вт ок. 20 минут. На гарнир подать шпинат и рис.

ЗАВАРНЫЕ ПИРОЖНЫЕ

Для теста: 1 ст. воды или молока, 200 г маргарина, 1 ст. муки, 6 яиц, 1/2 ч. л. соды. Для заварного крема: 2 яйца, 2 ст. л. муки, 1 ст. молока, 1,5 ст. сахара, 350 г размягченного сливочного масла.

Тесто: молоко и маргарин положить в кастрюльку, довести до кипения. Помешивая, всыпать муку. Варить при помешивании на маленьком огне до однородности. В остывшую массу по-одному вбить яйца и добавить соду. Чайной ложкой выложить тесто на большом расстоянии на смазанный маслом лист. Печь 15-20 мин. в горячей духовке, выключить и поддержать в духовке еще 5 мин. Остудить и шприцем влить крем.

Крем: муку смешать с сахаром, добавить яйца. Медленно помешивая, влить молоко. Варить на маленьком огне при помешивании до загустения. Остывшую массу смешать с маслом и взбить до побеления. По желанию добавить какао, ванилин, коньяк и т. п.

МИНДАЛЬНЫЕ ЯЗЫЧКИ

На 4 порции: 3 яичных белка, 1 щепотка соли, 1 чайная ложка лимонного сока, 200 г сахарной пудры, 350 г молотого миндаля, 1 щепотка молотой гвоздики, 25 г мелко нарубленных засахаренных фруктов, мука для формирования теста, маргарин для смазывания формы.

Белки с добавлением соли и лимонного сока взбить в очень густую пену, постепенно добавив сахарную пудру, миндаль, гвоздику и засахаренные фрукты. Из теста посыпанными мукой руками скатать ролики и положить на обильно смазанный жиром противень. При желании язычки украсить засахаренными фруктами и (или) нарезанными лепестками миндаля. Язычки печь в предварительно нагретой до 180°C духовке на средней полке примерно 30 минут. Время приготовления 1 час.

"КАРМАНЧИКИ" ИЗ ПЕСОЧНОГО ТЕСТА

Сладкое песочное тесто, или творожное, или дрожжевое песочное тесто из 300 г муки, 400-500 г сладкой творожной массы, ломтики 1 яблока, смешанные с джемом, мармеладом или сахаром и корицей, 1 яйцо для смазывания.

Тесто раскатать в пласт толщиной 2-3 мм и нарезать квадратными кусками (8x8 см). Посередине положить 1 чайную ложку начинки и свернуть тесто конвертом. Переложить карманчики на лист, смазать яйцом и выпекать до золотистого цвета. Остывшие карманчики посыпать сахарной пудрой.

ЭКЛЕРЫ

Для теста: 200 г муки, 100 г маргарина, 4 яйца, 1 стакан воды. Для крема: 500 г молока, 200 г сахара, 100 г муки, 4 яйца, 1 г ванилина.

Приготовление основы: воду и маргарин поставить на огонь. Как только закипит, всыпать муку и тщательно размешать. Когда тесто заварится, снять с огня, и по одному ввести яйца, тщательно размешивая. Когда масса будет тянуться за ложкой, прекратить помешивание. Мокрой ложкой разложить кусочки теста на противень на большом расстоянии друг от друга, так как при выпечке они увеличиваются в объеме. Выпекать при температуре 200°C 20-30 минут. Готовые эклеры разрезать пополам, положить в них крем, посыпать сахарной пудрой.

Приготовление крема: в молоко положить сахар, вскипятить. Муку поджарить в духовке до светло-золотистого цвета, вбить в нее яйца, перемешать до исчезновения комочков. Если масса получается очень густой - добавить горячее молоко. В яично-мучную смесь влить, помешивая, вскипяченное молоко с сахаром, довести все до кипения, добавить ванилин и снять с плиты.

К сожалению, на нашем рынке часто встречаются как подделки под ножи известных фирм, так и недоброкачественные изделия. Чтобы не попасться на уловки мошенников или недобросовестных производителей, необходимо знать, что представляет собой хороший нож. В таком случае внимательный и здравомыслящий человек сможет отличить подделку от оригинала. На этот счет существует несколько рекомендаций.

Ножи следует покупать только в специализированных магазинах или отделах.

Поступать так нужно как минимум по трем причинам.

Во-первых, реальность нашего рынка такова, что высококачественный товар у нас можно купить только в специализированном магазине или отделе универмага, потому что солидные продавцы, как правило, работают с солидными производителями. Кроме того, только в таком магазине вы получите исчерпывающую информацию и гарантии на приобретенный товар. Если вы хотите иметь только самое лучшее, забудьте о рынках и прочих диких местах купли-продажи.

Во-вторых, основа качества любого ножа - это хорошая сталь. Ее формула и способы приготовления держатся в секрете. Однако главным для нас является то, чтобы компоненты, применяемые в производстве стали для кухонных ножей, были экологически чистыми и не содержали веществ, могущих вызывать отравления. Это еще один из наиболее весомых аргументов в пользу того, чтобы покупать ножи именно в магазинах, где есть гарантия контроля

качества продаваемой продукции. Бывает так, что ножи, купленные с рук, производят, например, с применением стали, предназначенной для изготовления пил или инструмента, поэтому ни о какой экологичности говорить не приходится.

В-третьих, все ножевые изделия, поступающие в свободную продажу, должны быть сертифици-

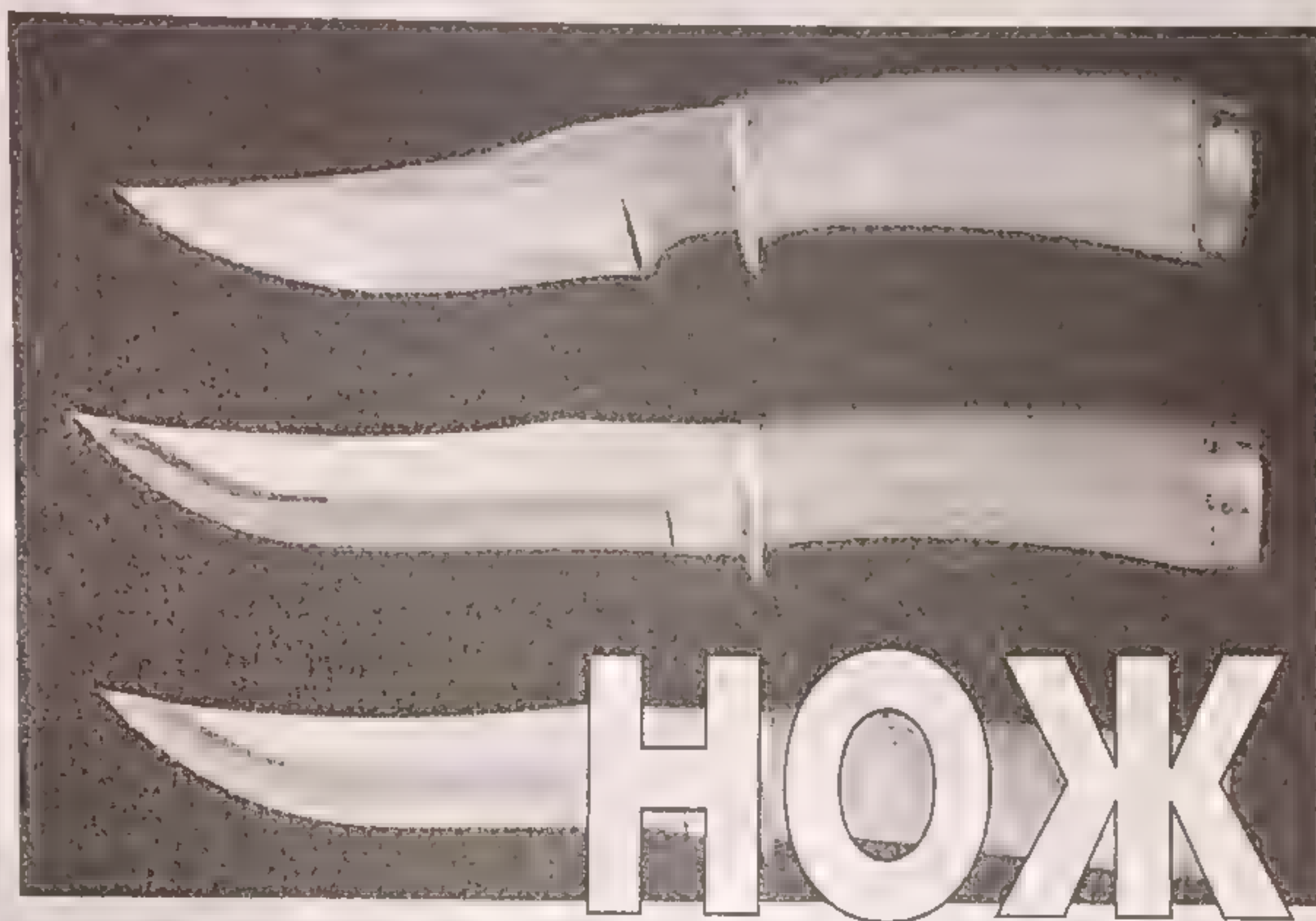
рованы, в том числе, и профессиональные дизайнеры.

При покупке ножа обратите внимание на то, как и во что упакован нож. Красивая, качественная и удобная упаковка, за редким исключением, говорит о высоком качестве того, что в ней находится.

Специалисты настоятельно советуют обращать внимание на характер нанесения ло-

готипов и клейм на поверхности ножа. Как правило, надписи на хорошие ножи наносят в большинстве случаев электрохимическим способом или травлением, тогда как на низкосортном ноже клеймо будет штампованным. В двух первых случаях клеймо имеет серый или черный цвет и выглядит так, как будто оно нарисовано на поверхности лезвия. Все надписи должны быть четкими, равномерно окрашенными и нанесены без пе-

Поддельный



цированы именно как ножи хозяйственно-бытового назначения. Только покупая нож в магазине, вы можете быть уверены, что приобретаете не холодное оружие. Законодательство таково, что нож может быть признан холодным оружием по формальным признакам из-за наличия некоторых незначительных деталей. Чтобы у вас не было неприятностей, не приобретайте ножи без сертификата.

ВНЕШНИЙ ОСМОТР

Все детали высококачественного ножа должны быть тщательно пригнаны друг к другу. Не должно быть никаких не предусмотренных технологией выступов, неровностей или зазоров. Если рукоятка крепится к лезвию заклепками, то не должно быть никаких сколов и трещин около заклепок. Хороший нож должен выглядеть красиво и быть удобным, потому что над производством ножей трудят-

ся режиссеры.

При штамповке, наоборот, клеймо и надписи того же цвета, что и сталь, и углублены в поверхность лезвия, причем очень часто не на одинаковую глубину.

Избегайте покупать незаточенные ножи. Не покупайте ножи только из-за малой цены.

Весьма заманчиво бывает приобрести очень недорогие ножи. Делать этого не следует, потому что такая дешевизна относительна - эти ножи часто ломаются, не прослужив и года. Такие ножи потому и дешевые, что на их производство не особенно тратились. Например, у ножа может раньше времени отвалиться рукоятка, только потому, что изготовитель сэкономил на металле, и та часть лезвия, которая входит в ручку и придает ей прочность, оказалась недостаточно длинной.

Не покупайтесь на стандартные рекламные трюки.

Грибной бульон будет более ароматным, если использовать грибы разного размера. Крупные придают бульону вкус и цвет, а мелкие аромат.



Сливочное ПОЛЕНО

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: печенье - 500 г, сгущенное молоко - 1 банка, масло сливочное - 100 г, грецкие орехи (толченые) - 100 г.



Орешки измельчить в комбайне или растереть в ступке.

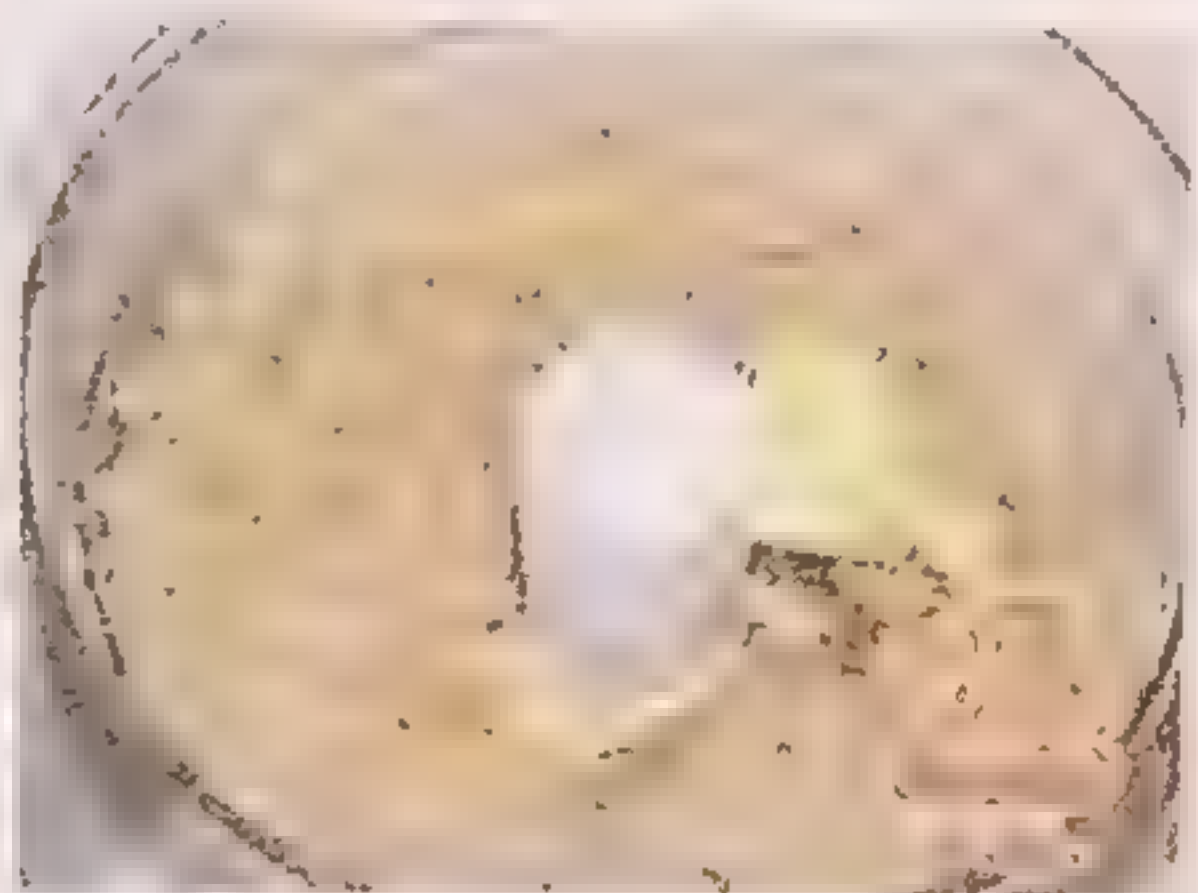


Печенье пропустить через мясорубку или смолоть в комбайне.

По легенде именно итальянцы открыли миру самый вкусный и любимый десерт - мороженое. Согласно распространенному мнению, Марко Поло увидел приготовление мороженого во время своего путешествия в Китай. И по возвращении, представил его Италии. По слухам, секрет этого блюда достался дому Медичи, и шеф-повару этой семьи под страхом смерти запрещалось разглашать рецепт.



Добавьте в измельченное печенье сгущенное молоко, толченые орехи.



Затем положите кусочки размягченного сливочного масла.

ЛИМОННОЕ МОРОЖЕНОЕ

2 лимона, 1 л простокваши, 500 г сахарной пудры.

Лимоны вымыть холодной водой и обсушить. Ножом снять с лимонов цедру, а из оставшейся мякоти выжать сок. Цедру измельчить на мелкой терке.

Простоквашу смешать с сахарной пудрой, а затем взбить получившуюся смесь с помощью миксера.

Лимонную цедру и сок добавить в смесь и хорошо перемешать.

Готовую смесь выложить в формочки и заморозить.

Все тщательно перемешать и смоченными водой руками придать массе форму полена. Уложите полено на пленку, плотно оберните и завяжите концы пленки.



Положите полено в морозилку на 2 часа, чтобы оно стало твердым. Готовое полено разрезать на кусочки толщиной около 1 см.



МОРОЖЕНОЕ ДОМА МЕДИЧИ

8 желтков, 100 г сахара, 650 мл молока, 250 мл сливок, 1,2 кг мякоти апельсина.

Смешать сливки с молоком, затем довести до кипения. Желтки взбить с сахаром и смешать с первой смесью. Варить до легкого загустения, постоянно помешивая. Охладить и добавить мякоть апельсинов. Получившуюся смесь заморозить.

Вяленые фрукты в домашних условиях лучше хранить в закупоренных стеклянных банках или бумажных пакетах, помещенных в полиэтиленовые.



Меню

ДЛЯ МЯСОЕДА

Вашему малышу уже 7 месяцев? Смело давайте ему мясо! Крохе оно может показаться не таким вкусным, как фрукты и овощи, но мясо необходимо ребенку для полноценного развития. В мясе содержатся белок и жир, витамины А, В1, В12.

А минеральные вещества, особенно железо - враг анемии, усваиваются из мяса значительно лучше, чем из растительных продуктов.

Важным является вопрос о том, какое мясо предпочтительнее для малыша: купленное в магазине или на рынке, приготовленное са-

мостоятельно или консервированное для детского питания? Педиатры рекомендуют мясные детские консервы. Содержание различных пищевых веществ в детских продуктах всегда гарантировано - их наличие отвечает потребностям ребенка. Строгий контроль за качеством консервов обеспечит безопасное питание крохи, кроме того, готовые консервы удобны в использовании.

Вы остановили свой выбор на мясных пюре. На рынке представлены две категории этой продукции - чисто мясные пюре и мясо-растительные консервы.

Мясные консервы производятся из различных сортов мяса - го-

вядины, телятины, нежирной свинины, мяса ягненка, индейки, цыплят. Используются и субпродукты - печень, язык, мозги. К мясу может быть добавлен мясной бульон, а также масло сливочное, растительное, фор-

мообразователи (крахмал, мука), лук, соль.

Нельзя вводить два новых вида продуктов одновременно нельзя! Более удобны в использовании мясо-растительные консервы, представляющие собой мясное блюдо с готовым гарниром. Их преимущество еще и в том, что многие овощные компоненты могут быть знакомы малышу. При выборе важно обращать внимание на происхождение жирового компонента пюре. Жир животных плохо усваивается ребенком, поэтому для детских мясных консервов отбираются нежирные сорта мяса.

Ирина Митькина

НУЖНЫ ЛИ РЕБЕНКУ ВИТАМИНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНО?

Дополнительное количество витаминов С и В детям просто необходимо. Названных витаминов очень мало в обычной пище грудного ребенка, например, в коровьем молоке и в твердой пище, которые доступны детям на первом году жизни. Примерно 25-50 миллиграммов витамина С в день в виде препаратов или около 60 г апельсинового сока ежедневно должны получать дети, которых кормят смесями на концентрированном молоке. Апельсиновый сок не будет лишним в рационе детей, которых кормят грудью.

Содержание витаминов всегда указывается на баночке с детским питанием. Ребенок должен получать ежедневно 400 единиц витамина В в виде препаратов для предотвращения рахита.

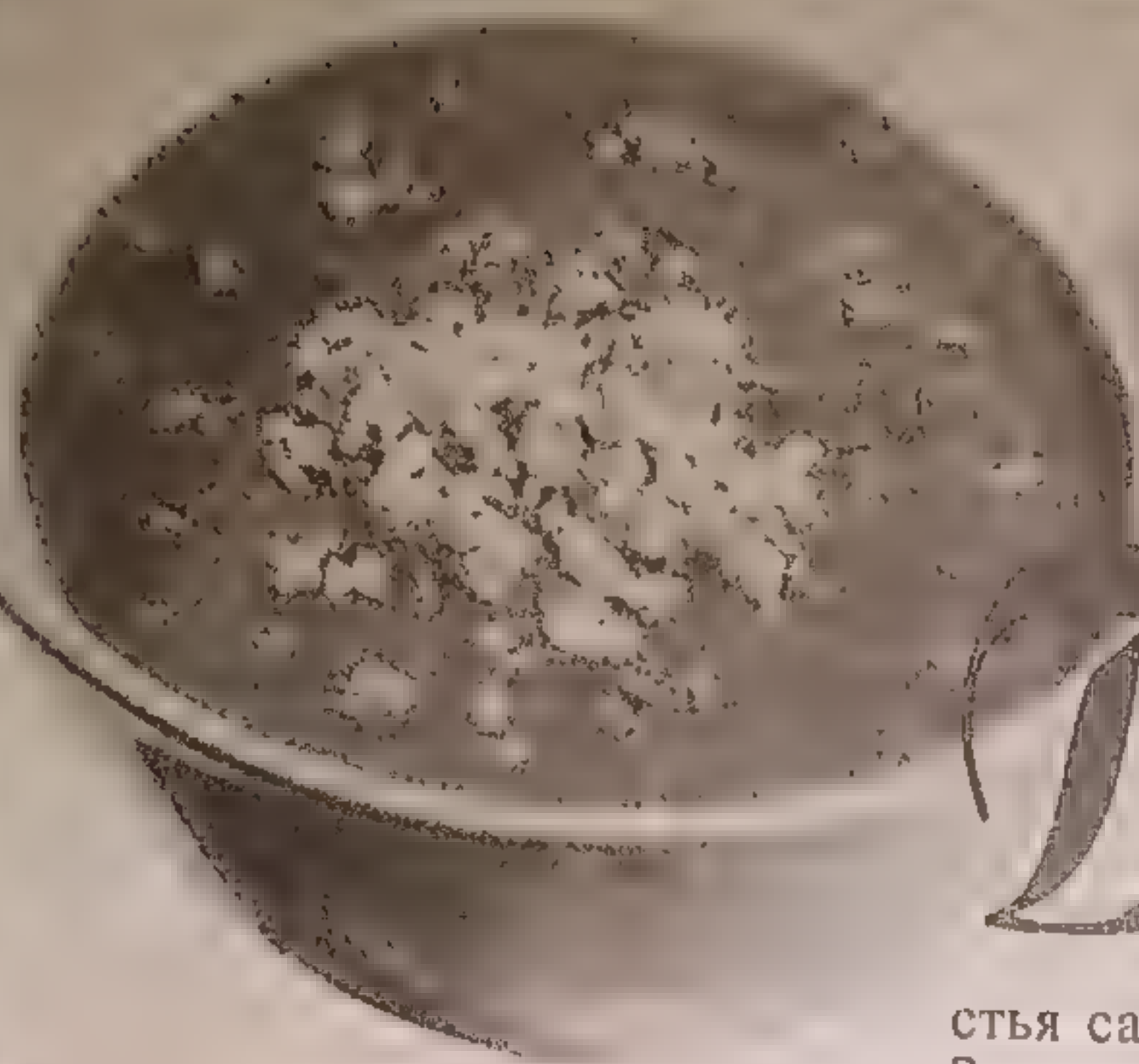


Соль в питании детей

Все равно окончательно решить, нуждается ли ваш ребенок в дополнительных витаминах, может только врач. Он может посоветовать давать ребенку препарат, содержащий три витамина: С, В и А, если вы кормите грудью. Превышать назначенную врачом дозу витамина В не следует, поскольку избыточные дозы этого витамина могут оказаться вредными.

«Мультивитаминные» препараты содержат несколько видов витаминов В, а также витамины А, В и С. Достаточное количество витаминов группы В обычно содержится в молоке, кашах и другой еде, которую обычно дают младенцам. Препараты следует использовать в тех случаях, когда они специально прописаны врачом.

Лимон в грибную солянку не кладут.



Первые БЛЮДА

ПОХЛЕБКА КАРТОФЕЛЬНАЯ

1,5 л воды, 6 картофелин, 1 луковица, 0,5 головки чеснока, 3 лавровых листа, 1 ст. л. укропа, петрушка, 7 горошин черного перца.

В подсоленный кипяток положить измельченный лук, нарезанный кубиками картофель и варить до готовности картофеля. Пряности и зелень внести за 5 мин. до готовности.

РАССОЛЬНИК ОВОШНОЙ

4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 3 ст. л. гречневой или рисовой крупы, 2 луковицы, 1 петрушка, корень сельдерея, 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 4 ст. ложки укропа, соль, 1,5 л воды.

С огурцов срезать кожицу, залить ее 1 стаканом кипятка и прокипятить на медленном огне 10-15 мин., затем отбросить выварившуюся кожицу, а в рассол опустить мякоть огурцов, разрезанных вдоль на 4 части, а затем поперек на мелкие дольки, припустить в течение 10 мин.

В 1,5 л кипятка сварить овощи и крупу, заправить отдельно подготовленными огурцами и пряной зеленью.

ВЕСЕННЯЯ ОКРОШКА С ОВОЩАМИ

1 л хлебного кваса, 4 вареных картофелины, пучок редиса, 2 листика зеленого салата, 1 свежий огурец, 3 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ч. л. горчицы, соль, сахар, рубленый укроп.

Овощи нарезать соломкой, ли-

стья салата измельчить руками. Зеленый лук растереть с солью до тех пор, пока не выделится сок. Горчицу, соль и сахар растереть и залить квасом. Добавить подготовленные овощи и окончательно посолить. Держать окрошку на холоде не более 30 мин.

ЯБЛОЧНЫЙ СУП

4-5 яблок средней величины, 3 ст. ложки сахара (меда, сиропа), 1 л воды, 1 ст. ложка крахмала (корница, гвоздика).

У яблок удалить сердцевину, очистить, нарезать дольками, сердцевину и кожуру варить в небольшом количестве воды 10 минут, отвар процедить, добавить сахар, долить необходимое количество воды и положить нарезанные яблоки. Варить 5-7 минут. Крахмал развести холодной водой, влить, помешивая, в суп, довести до кипения.

СУП ОВОШНОЙ С ШАМПИНЬОНАМИ

300 г свежих шампиньонов, 5 картофелин, 1 луковица, 1 морковь, 4 стол. ложки растительного масла, 2,5 л воды, соль.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке и пассеровать в растительном масле вместе с луком. Шампиньоны нарезать, выложить на сухую разогретую сковороду и жарить, пока сок, выпущенный грибами, не выкипит. Затем добавить соль, растительное масло и жарить на умеренном огне около 5 минут. Картофель очистить и нарезать кубиками, опустить в подсоленную кипящую воду и варить 10 минут. Затем добавить подготовленные грибы и пассерованные овощи и варить еще 5 минут.

СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

На 1 л воды: морковь - 50 г, корни сельдерея и петрушки - по 50 г, картофель - 100 г, лук репчатый - 30 г, зелень петрушки и укропа по 20 г, лавровый лист - 2 штуки, перец черный - 12 горошин, масло растительное - 5 г, соль по вкусу.

Сварить бульон из кореньев - моркови, корней петрушки, сельдерея, луковицы с растительным маслом. Процедить. Очищенный картофель разварить в этом бульоне. Картофель и отваренные коренья протереть, развести бульоном. Разогреть, положить лавровый лист, всыпать соль, перец, зелень петрушки и укропа. Подавать с гренками из белого хлеба.

ЩИ ПОСТНЫЕ

600 г квашеной капусты, 6 сушеных белых грибов, 1 ст. л. гречневой крупы, 2 луковицы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа или брюква, петрушка, укроп, 3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Квашеную капусту залить 0,5 л кипятка и поставить в глиняном горшке в духовку на 30 мин. Затем отвар слить в отдельную посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить растительным маслом и растереть в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Затем вновь соединить с отваром и продолжать варить на плите.

Подготовить 1 л грибного бульона, соединить бульон с капустой, добавив в него гречневую крупу, и продолжать варить до готовности капусты.

Овощи для рыбных и грибных бульонов
можно обжаривать на маргарине и растительном масле.

Напитки



ПИНА-КОЛАДА

Ананас богат витамином С и фолиевой кислотой; льняное масло содержит полезные для мозга жирные кислоты омега-3; тофу является хорошим источником белка и снижает уровень "плохого" холестерина.

На 2 порции: 1/2 стакана мягкого тофу, 3/4 стакана консервированных кусочков ананаса, 1/2 стакана нежирного фруктового йогурта, 1 ст.л. льняного масла, 1/4 ч. л. кокосового экстракта или 1 ст. л. кокосовых стружек, 1/3 стакана воды.

Перемешайте в миксере тофу и ананас в течение 20 секунд. Добавьте йогурт, льняное масло, кокосовый экстракт и воду. Взбивайте еще 15 секунд. Разлейте по 2 стаканам.

Питательная ценность 1 порции {200 мл}: 132 ккал, 45% жиров {7 г, из них 0,65 г - насыщенных}, 49% углеводов {16 г}, 6% белков {2 г}, 292 мг кальция, 0,4 мг железа, 0,6 г клетчатки, 33 мг натрия.

АВОКАДО-ЭНЕРДЖАЙЗЕР

Авокадо придает коктейлю мягкость, в нем имеются "хорошие" жиры, фолиевая кислота, витамины группы В, необходимые для регенерации клеток, а также витамин А, благотворно влияющий на зрение.

На 2 порции: 1/4 стакана пюре из авокадо, 1/2 стакана нежирного молока, 1 ч.л. меда, 1 замороженный и разрезанный на 3 части банан, 1/2 стакана заморожен-

Эти питательные молочные коктейли зарядят вас энергией на целый день. Пейте их после еды или просто так.

Молочные коктейли могут быть таким же богатым источником энергии, как и обычные закуски. При этом они гораздо полезнее, чем те сладости, к которым мы привыкли. В них мало жиров, зато много белков, витаминов и микроэлементов. Многие диетологи считают, что такие напитки способны обеспечить нас всеми необходимыми питательными веществами и замечательно подходят для завтрака или полдника. Наконец, они просто вкусны. Осталось только смешать всё в одном стакане.

Начните с них свое утро, и вы будете чувствовать бодрость целый день.

ТЛОТОК ЭНЕРГИИ

ных кусочков манго, 1/3 стакана персикового нектара.

Перемешайте в миксере авокадо и молоко. Добавьте мед, банан и манго. Продолжайте взбивать до образования однородной массы. В конце влейте персиковый нектар.

Питательная ценность 1 порции {200 мл}: 207 ккал, 27% жиров {7 г, из них 1,6 г - насыщенных}, 67% углеводов {68 г}, 6% белков {4 г}, 89 мг кальция, 0,7 мг железа, 3,9 г клетчатки, 36 г натрия.

ЯГОДНЫЙ АРОМАТ

В ягодах много витамина С и клетчатки.

На 2 порции: 1/2 стакана мягкого тофу, 1/2 стакана клубники или земляники, 1/2 стакана черники, 1/2 стакана малины, 1/3 стакана клюквенного сока, 2 ч.л. пророщенной пшеницы, 1 ст. л. сахара.

Перемешайте в миксере тофу с ягодами. Добавьте клюквенный сок, пророщенную пшеницу, сахар и еще раз перемешайте. Разлейте по стаканам и сразу же подавайте к столу.

Питательная ценность 1 порции {220 мл}: 141 ккал, 9% жиров {1 г, из них 0,07 г - насыщенных}, 72% углеводов {26 г}, 19%

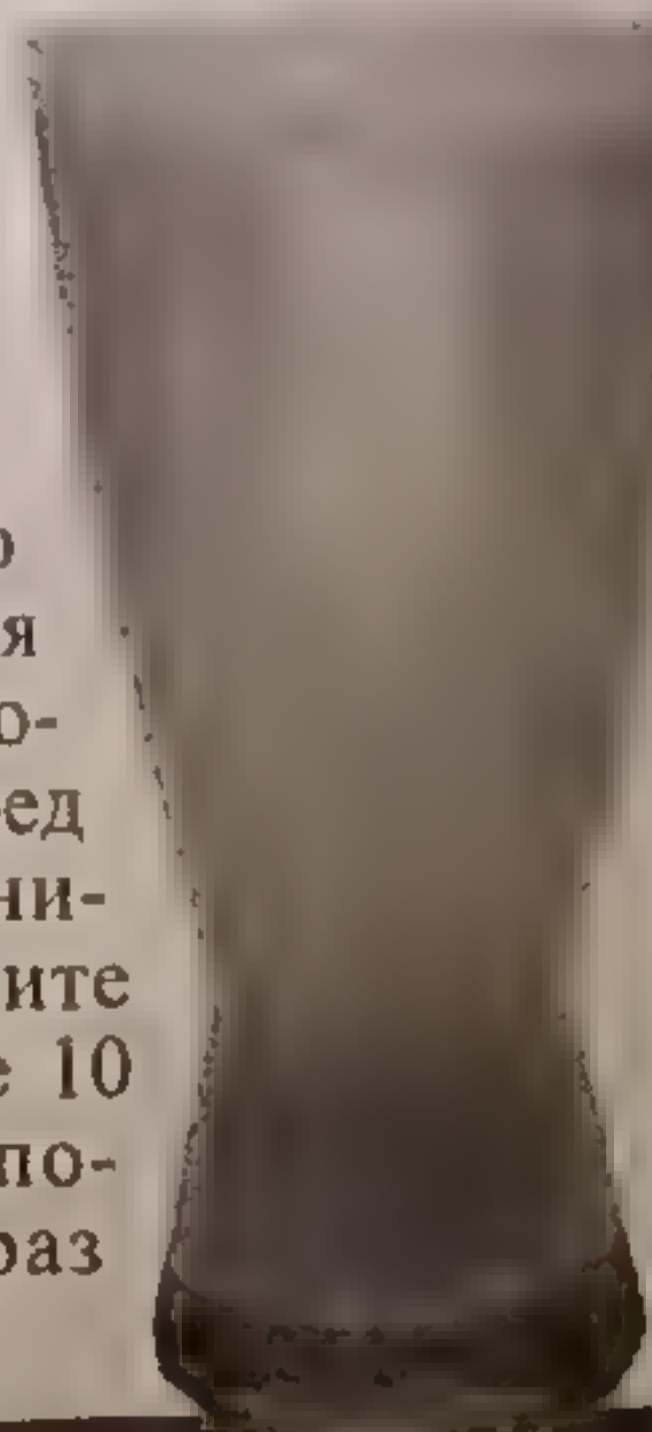
белков {7 г}, 45 мг кальция, 1,7 мг железа, 6 г клетчатки, 59 мг натрия.

КОКТЕЙЛЬ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ

Перемешивайте в миксере арахисовое масло и охлажденный йогурт в течение 5 секунд. Добавьте миндаль, льняное масло и взбивайте еще 5 секунд. Влейте молоко и еще раз как следует перемешайте.

Питательная ценность 1 порции {200 мл}: 396 ккал, 57% жиров {26 г, из них 5 г - насыщенных}, 31% углеводов {32 г}, 12% белков {12 г}, 272 мг кальция, 0,7 мг железа, 1,9 г клетчатки, 213 мг натрия.

Неиспользованную порцию коктейля можно заморозить. Перед употреблением подержите его в тепле 10 минут, а потом еще раз взбейте.



Если при разделывании птицы лопнул желчный пузырь, надо тщательно протереть внутренности птицы солью и промыть ее холодной водой.

Правильное питание

Как провести здоровые выходные?

Мы с мужем ведем здоровый образ жизни, но выходные любим проводить в компании друзей. Бывает, что за уикенд я выпиваю около 6 кружек пива или полторы бутылки вина. Не много ли это?

Марина Семенова, г. Пермь

Хорошо, что вы задумываетесь об этом. Есть безопасные нормы приема алкоголя: в день не более 1-2 единиц. Единицей можно считать 200 мл сухого вина, 50 мл крепкого спиртного напитка или 250 мл пива. Даже отказываясь от алкоголя всю неделю, мы не можем позволить себе выпить недельную норму за выходные. Ни к чему подвергать себя риску повышения кровяного давления, инсульта и цирроза печени. Представьте, что вместо ежедневного небольшого десерта вы раз в неделю с утра до вечера в компании друзей поедаете торты. Вряд ли ваша кожа и поджелудочная железа скажут вам спасибо. На вечеринках чередуйте безалкогольные напитки с алкогольными. После излишних возлияний не употребляйте алкоголь двое суток - дайте организму восстановиться.

Экзотические добавки

Я купила кулинарную книгу иностранных авторов. Рецепты молочных коктейлей содержат гингко и пивные дрожжи. Действительно ли эти продукты необходимы для здорового питания? Или можно обойтись без них?

Наталья Матеева, г. Саранск

Такие ингредиенты, как гингко и пивные дрожжи, придают блюду своеобразный вкус, но практически никак не сказываются на его питательных свойствах. В последнее время возникла мода подмешивать в коктейли экзотические добавки, однако их положительное воздействие на организм пока не доказано. Например, гингко часто рекламируется как средство для укрепления памяти, но исследования не подтвердили данный факт. К тому же составители кулинарных книг порой используют необычные продукты в своих ре-

цептах, только чтобы привнести в привычное блюдо какую-то новизну. Но это вовсе не означает, что вы должны точно следовать "букве закона". Попробуйте заменить редкие составляющие более доступными, проявите творческую фантазию. Ну а если ничего не придумаете - не страшно. Традиционный молочный коктейль, приготовленный из йогурта, молока и свежих фруктов, содержит достаточно витаминов, микроэлементов, клетчатки и белков, необходимых организму.

Калории "под градусом"

Слышала, что все алкогольные напитки достаточно калорийны. Хотелось бы знать, какие из них - в большей степени, а какие - в меньшей.

Екатерина Попова, г. Вологда

Вот данные о самых распространенных среди дам алкогольных напитках: ликеры содержат примерно 225 ккал на 100 г, красные и белые вина - 88-124 ккал, легкое светлое пиво - 28 ккал, а темное - 35-42 ккал. Если вы не хотите отказываться от спиртного, советуем разбавлять его минеральной водой, соком или диетической колой. Однако, что бы ни было налито в рюмку, помните: алкоголь стимулирует аппетит и вы можете съесть больше обычного. К тому же в качестве закуски часто используется не самая здоровая еда, такая как чипсы, сладости, жирное и жареное, которая стройности не добавляет. Приучите себя разбавлять вино водой. Кстати, эта традиция зародилась еще в Древней Греции. Из всех алкогольных напитков отдавайте предпочтение красному вину. В нем содержатся мощные антиоксиданты: флавоноиды и резвератрол.

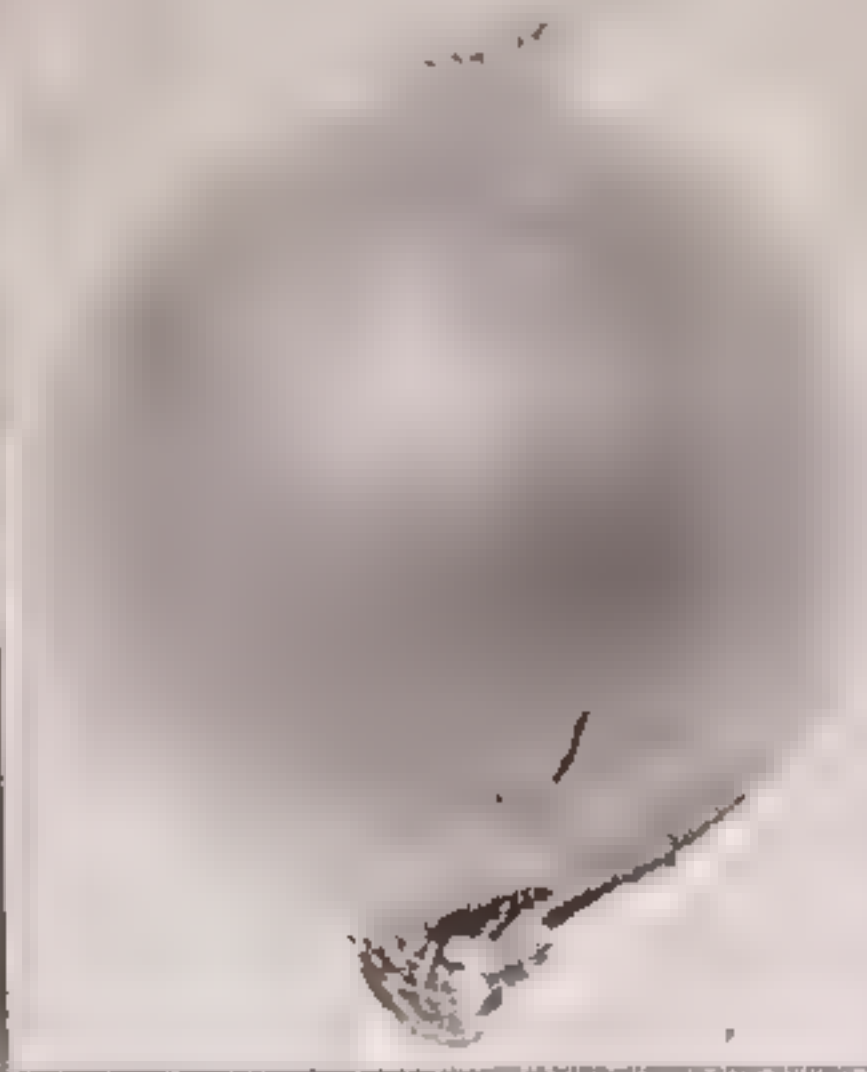
Что бы кожа картофеля в "мундире" не лопалась в воду нужно добавить несколько капель уксуса.

О здоровье

Рецепты для лечения горла

Если вы страдаете затяжными ларингитами и фарингитами, попробуйте полоскать горло настоем луковой шелухи.

Возьмите 3 ч. ложки измельченной луковой шелухи, залейте 0,5 л воды, дайте вскипеть и настаивайте в течение 4 часов. Процедите и используйте для полоскания горла. Эту же смесь по 1 ч. ложке в день принимайте внутрь. Хорошим средством при заболеваниях горла является и следующая смесь: перемешайте сок свежего лука с медом в пропорции 1:1. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 30 минут до еды.



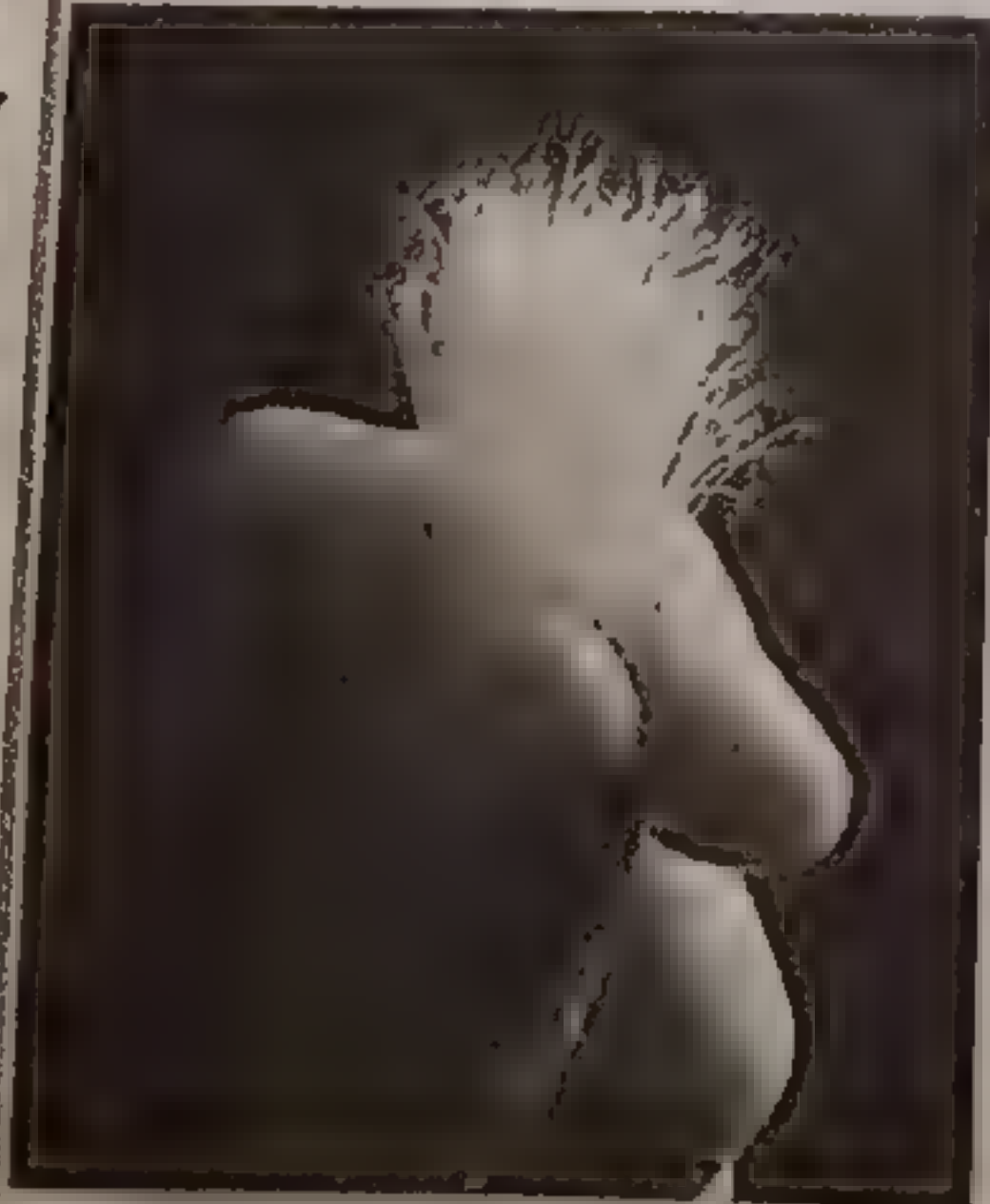
Яблочный уксус от растяжения мышц

Растяжение мышц доставляет немало неприятностей. Значительно сократить время выздоровления могут помочь обертывания больного места. Состав для таких обертываний готовят следующим образом. Подогрейте бутылку яблочного уксуса в любой эмалированной посуде, в теплом уксусе растворите 2 ч. ложки соли и добавьте 4 капли обычного йода. Остудите смесь. Хранится она длительное время. В случае травмы возьмите хлопчатобумажную салфетку, смочите в растворе, слегка отожмите, наложите на поврежденное место, поверх положите кусочки льда, закройте все это полиэтиленом и зафиксируйте полотенцем. Полежите 10 минут не двигаясь. После этого наложите тугую повязку на больное место.



В порядке ли ваша энергетика?

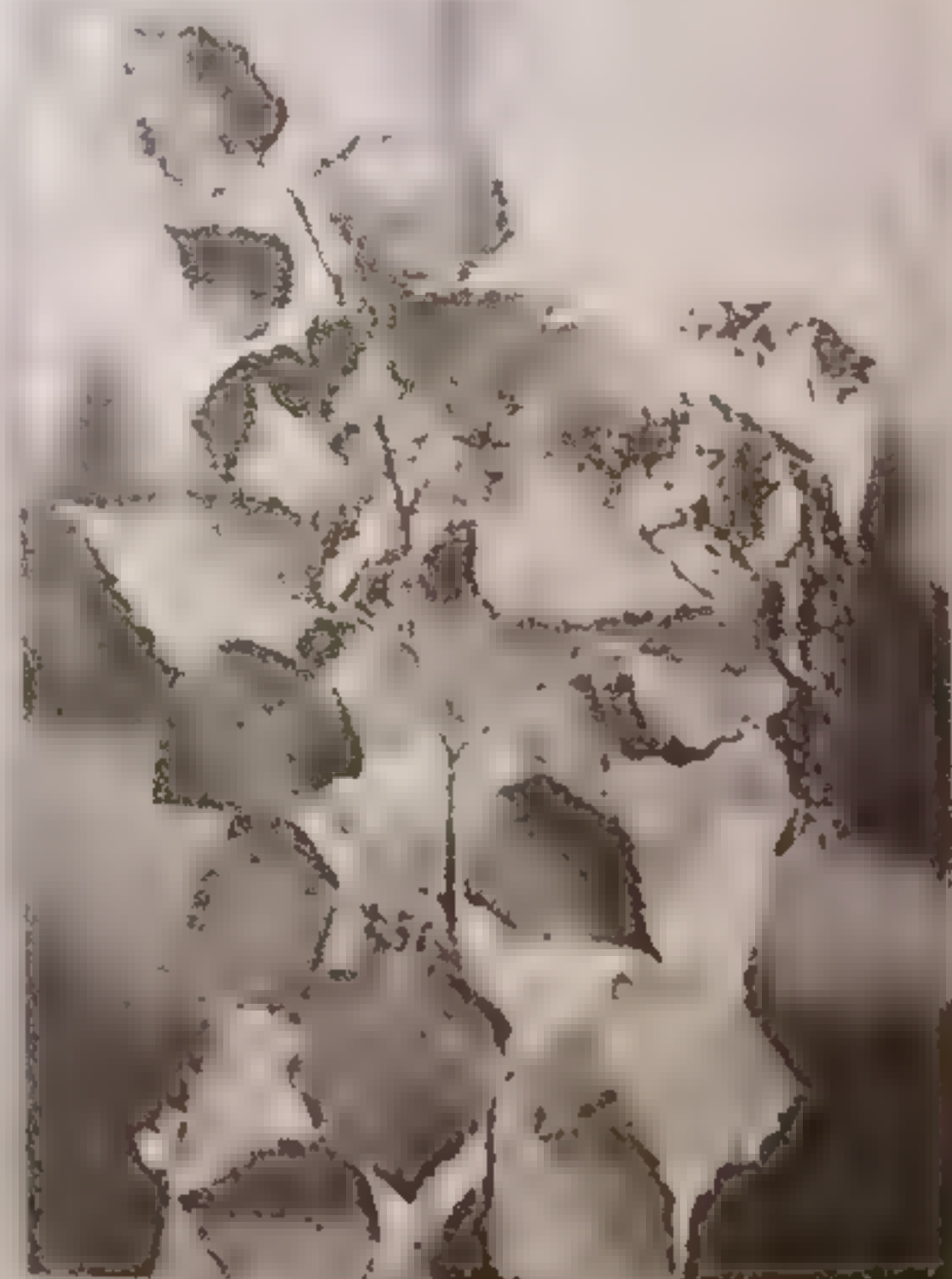
Как оценить состояние своей энергетической оболочки? Сядьте прямо, как следует потрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми или даже горячими, а затем, не прилагая волевых усилий, просто позвольте вашим ладоням отойти друг от друга на то расстояние, на какое они сами "захотят". Главное - "отпустить" руки, не контролировать их движение и не вмешиваться в этот процесс своей волей. Руки сами разойдутся в стороны до определенного расстояния, а потом сами же и остановятся. Зафиксируйте момент остановки рук и определите, на каком расстоянии они остановились. Таким образом вы измерите свою энергетическую оболочку. Если расстояние между руками меньше 50 см, вы находитесь в состоянии энергетического истощения, вам необходимо



заняться очищением своей энергетики. От 50 см до 1 м - неплохо для человека, не занимавшегося энергетическим очищением ранее. Больше 1 м - отличный результат, говорит о достаточной энергетической силе.

Как пережить межсезонье

Сейчас, когда зима позади, будьте особенно внимательны к своему здоровью. Весной, с началом таяния снега, наш организм начинает перестраиваться. Он стремится освободиться от шлаков и токсинов. Вредные вещества выходят с мочой и потом. В этот период интенсивно работают почки, выгоняя из организма лишнюю жидкость вместе с вредными веществами. Недаром Великий пост приходится именно на этот период. Длительный "бескровный" пост соблюдали на Руси весной и до принятия христианства. Ограничение или почти полный отказ от белковой пищи в этот период соответствует потребностям организма: нагрузка на желудочно-кишечный тракт и без того достаточно велика, чтобы нагружать его белками животного происхождения.



Птицу закладывают в горячую воду с кореньями, луком, солью и варят при слабом кипении.

Советы хозяйкам

СЕКРЕТЫ СТИРКИ

♦ Готовясь к стирке, надо вначале рассортировать белье. Сильно загрязненные вещи (кухонные полотенца, тряпки, спецодежду) следует стирать отдельно. Мелкие и крупные вещи - порознь, светлое белье нельзя смешивать с вещами из темных и линяющих тканей. Сортируя вещи, не забудьте вынуть из карманов посторонние предметы - носовые платки, губную помаду, булавки, карандаши и т.д. Красивые пуговицы, пряжки, линяющую отделку лучше отпороть.

♦ Прежде чем приступить к стирке, надо проверить, дает ли усадку ткань. Для этого берут небольшой лоскут (если изделие куплено готовым, вырезают кусочек с боковых швов). По величине его вырезают кусок картона. Лоскут держат в теплой воде около получаса. Высушив, кладут на картон, чтобы увидеть, дала ли ткань усадку. Если она "садится", то перед стиркой надо распороть подшивку, а также некоторые складки одежды, плиссе.

♦ Чтобы проверить прочность окраски цветных тканей, нагревают крепкий раствор мыла, в него на 10 мин. помещают лоскут ткани, слегка трут его, споласкивают в холодной воде и оставляют в ней на 20 мин., после чего отжи-

мают и высушивают лоскут на солнце или утюгом. Если вода не окрасилась и окраска ткани не изменилась, изделие можно стирать, не боясь его испортить.

♦ Известен и другой способ. Лоскут ткани замачивают в концентрированном растворе нашатырного спирта, и если после полоскания и суш-

ки цвет лоскута не изменился, значит, в прочности окраски можно не сомневаться.

♦ Одежду коричневого, бежевого, кремового цветов, выстирав и прополоскав, можно подержать несколько минут в растворе чайной заварки, предварительно проверив на кончике пояса или оставшемся лоскутке, совпадают ли оттенки. Нужного оттенка можно достичь, изменяя крепость заварки.

♦ Ярко-красные и ярко-синие ткани дольше сохраняют цвет, интенсивность окраски, если при полоскании всякий раз добавлять в воду чайную ложку пищевой соды на 1 л воды.

♦ Чтобы освежить окраску черных тканей, растворите в воде для последнего полоскания щепотку соли.

♦ При полоскании красных и голубых тканей вливают немного уксуса, розовых - нашатырного спирта: краски так лучше сохраняют яркость.

♦ Вещи, вышитые цветными нитками, нужно перед стиркой замочить, добавив 2 чайные ложки соли на 1 л воды, а затем стирать в мыльной, подсоленной воде комнатной температуры. Их следует хорошо просушить и только потом прогладить с изнанки.

♦ Чтобы восстановить цвет ткани, утраченный под действием какой-либо кислоты, пятно поливают небольшим количеством нашатырного спирта для нейтрализации кислоты, затем смачивают хлороформом - и таким образом первоначальный цвет будет восстановлен.

♦ Чтобы махровые полотенца и халаты были пушистыми после стирки, их надо подержать в подсоленной воде, хорошо прополоскав и не гладить.

♦ Вещи из фланели не рекомендуется натирать мылом. Для их стирки лучше приготовить мыльный раствор, в который добавить 1 столовую ложку глицерина на 10 л воды.

♦ Перед стиркой юбку с большим количеством складок рекомендуется прометать тонкой ниткой крупными свободными стежками - тогда ее легко будет прогладить.

♦ Изделия из химических волокон не трите и не выкручивайте. Их следует стирать чаще, не дожидаясь сильного загрязнения.

♦ Белье будет приятно пахнуть, если в воду для кипячения положить обмылки туалетного мыла.

♦ Если вы собираетесь сушить выстиранное белье на морозе, добавьте в воду для полоскания немного уксуса. Белье приобретет приятный блеск, а главное, не примерзнет к веревке. Можно и саму веревку протереть тряпочкой, смоченной в теплом растворе пищевой соды или соли.

♦ Белые носки, гольфы легче отстираются, если их предварительно замочить на 1-2 ч. в воде, в которую добавлены 1-2 столовые ложки борной кислоты.

Увядавшие листья салата можно освежить, подержав их минут 15 в теплой воде.

Кулинарный гороскоп



Не спешите в понедельник спорить с родителями или руководством, а также брать с места в карьер профессиональные высоты, не стоит злоупотреблять алкоголем, ясная голова понадобится Вам уже во вторник с утра, когда создастся благоприятная ситуация исправить ошибки. Конец недели может быть наполнен встречами и разговорами, постарайтесь не спорить.



В понедельник проверьте, сможете ли Вы быть гениальным разведчиком или шпионом и наблюдайте за происходящим из-за кулис. Во вторник уже можете принимать активные личные действия, можете легко решить финансовые вопросы, а вот добиться чего-то реально от начальства пока трудно. Пятница - день любви и страсти, прислушивайтесь к сердцу, голова может подвести.



На этой неделе, возможно, появятся неожиданные перспективы изменения в карьере, приезд или известия от родственников издалека. В среду, возможно, Вы, наконец, получите вознаграждение за выполненную ранее работу. Пятница - замечательный день, когда Вы можете получить приятные новости, известия, предложения, однако, постарайтесь сохранить их в тайне. В личной жизни возможно появление нового увлечения.



На этой неделе семейных Раков будут волновать вопросы будущего детей, а свободных - вопросы друзей. И те и другие могут внести путаницу в Ваши планы, доверяйте только фактам, интуиция может подвести, особенно в пятницу. Выходные желательно провести в спокойной обстановке, обдумать дальнейшие действия. В воскресенье посоветуйтесь с родителями, они могут дать ценный совет.



На этой неделе Вам придется быть на виду у публики, заниматься профессиональными делами. В начале недели наиболее актуальны будут вопросы расширения поля деятельности или сотрудничества. Возможно, во вторник Ваши творческие идеи привлекут новых партнеров, однако необходима осмотрительность, Вы можете обмануться в своих ожиданиях.



В начале недели кризис на работе или в здоровье минует и ситуация начнет меняться в позитивную сторону. Во вторник Вы можете получить новое конструктивное направление деятельности (в связи с высшим образованием, зарубежной поездкой, внуками). Со среды Вы почувствуете желание «выйти из тени», и заняться публичной деятельностью. В пятницу Вы будете фонтанировать идеями, но постарайтесь не слишком оригинальничать и не срывать на китч, фарс.



Переживания о трудностях в профессиональной деятельности, поиск моральной и материальной поддержки займут всю неделю. В среду, возможно, решится важный вопрос, связанный с работой, старайтесь относиться ко всему с юмором и не впадать в крайности. Ваши творческие способности на высоте, партнеры поддерживают, но в пятницу и субботу нежелательно афишировать свои планы и рабочие идеи.



На этой неделе может наметиться новый курс в Вашей общественной деятельности или партнерских отношениях. Во вторник Вы можете получить поддержку влиятельных лиц. В среду будьте осмотрительны в личных отношениях и предупредительны в семье. В четверг можете смело обнародовать свои идеи, благоприятно пройдут встречи со спонсорами. В воскресенье восстановите силы и успокойте нервы.



Четверг - важный день, когда может произойти давно ожидаемый важный поворот в карьере, повышение в должности или встреча с долгожданным Принцем. Постарайтесь все же не давать волю эмоциям, и терпеливо работать, иначе в начале недели несоблюдение этих условий может отпугнуть Удачу, а в конце - привлечь завистников.



Среда - Ваш день, когда Вы удачно можете решить вопросы карьеры, получить поддержку партнеров, реализовать задуманное. Затем просто работайте и наблюдайте за происходящими на работе бурными событиями. Старайтесь не конфликтовать с сотрудниками, соседями и родственниками, и в воскресенье, возможно, получите долгожданное повышение.

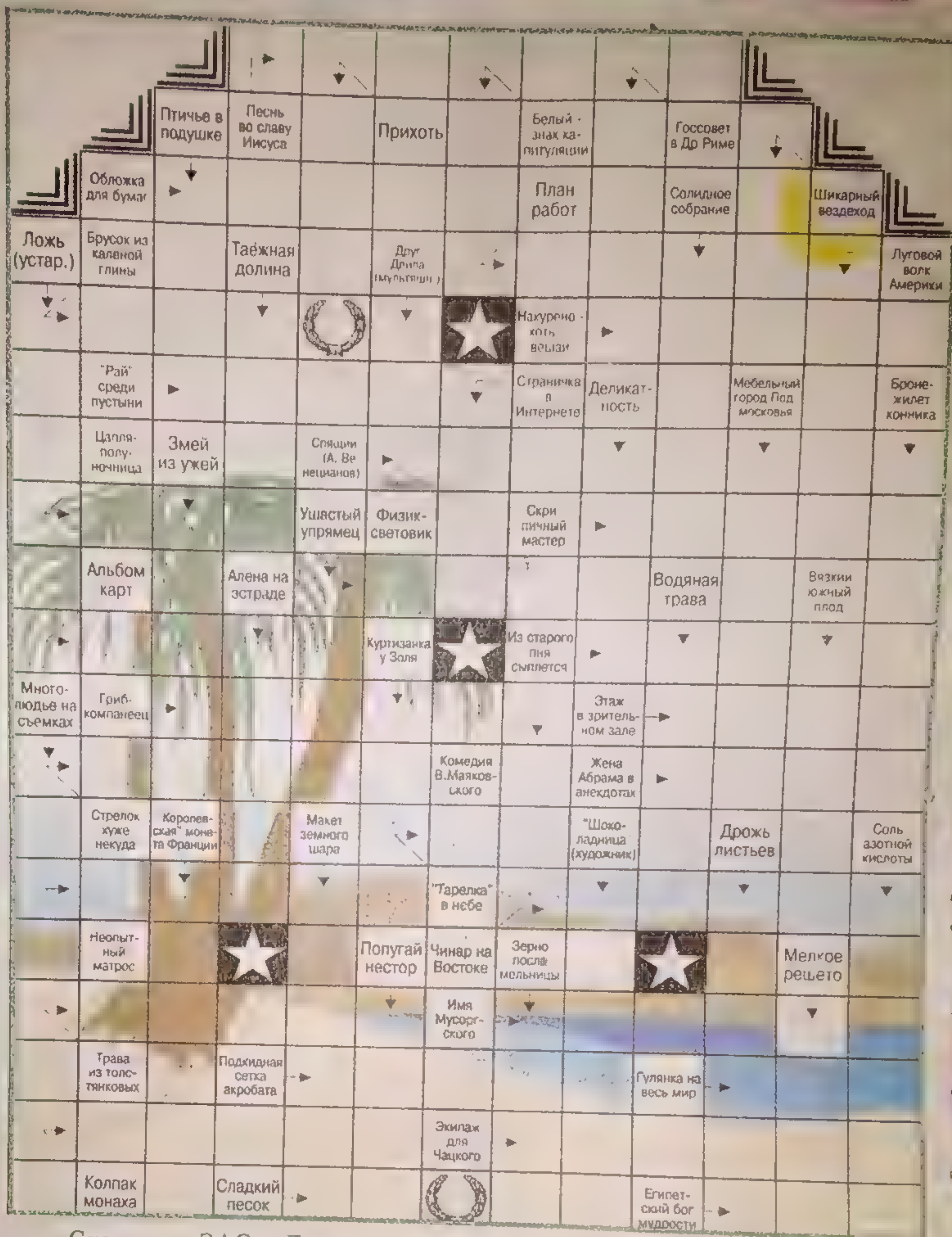


Ваши обязанности в семье могут возрасти, в среду Вы можете найти удачный выход из создавшейся ситуации, если снимите розовые очки и оцените свои возможности реально. В пятницу возможны сильные любовные переживания, творческие метания, тревога за детей или неконтролируемые страсти. В выходные наведите порядок в делах и страстях.



Помните «Не везет в картах - повезет в любви и наоборот». Вот у Вас как раз наоборот. Во вторник, четверг и субботу возможно получение вознаграждения, но будут ссоры с любимыми. В пятницу Вас может посетить невероятная идея, однако не стоит оповещать об этом первых встречных.

Скворд



Скворд ЗАО «Логос-Медиа», журнала «Товарищ капитан»



Издатель ООО Издательский дом "Медиа-пресс".
Адрес редакции: 430000, г. Саранск,
ул. Большевикская, 60, комн. 904.
Почтовый адрес 430000, г. Саранск, главпоч-
тамт, а/я 5.
Подписной индекс 15955
Тел. (8342) 24-27-49, 24-81-90

Электронные письма можно направлять по адресу: media-press@mediasaransk.com.ru

E-mail: media-press@mediasaransk.com.ru, media-press@moris.ru

Учредитель: ООО ИД «Медиа-пресс».

Генеральный директор: Балаев Валерий Алексеевич.

Выпускающий редактор: Шуляева Татьяна Николаевна.

Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат

«Наш дом»: г. Пенза, 440052, ул. Гоголя 51/53

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материала

Подписано в печать: по графику - 10.00,
фактически - 10.00.

Заказ 1110 Тираж 34000

Дата выпуска номера 15.03.2004 г. Цена свободная

Газета зарегистрирована МП ИР РФ №77 15839

Распространение коммерческим способом ИД "Медиа-пресс"

Тел. (8-814) 24 15 46

Внутри —
рецепты от звезд!

№1'2011 (6)

СПЕЦВЫПУСК

Между нами
женщинами

**ВКУСНО, ДЕШЕВО,
ОРИГИНАЛЬНО!**

**Конфеты
своими
руками**

**Жарим
чудо-
стейки!**

**Веселые
гренки**

**Идеи
для празд-
ничного
стола!**

**Необычные
блюда
из картошки
и яиц**

Подписной индекс 16461

Внутри —
рецепты от звезд!

№1'2011 (6)

СПЕЦВЫПУСК

Между нами
ПОПУЛЯРНО

**ВКУСНО, ДЕШЕВО,
ОРИГИНАЛЬНО!**

**Конфеты
своими
руками**

Жарим

**шудо-
стейки!**

**Веселые
гренки**

**Идеи
для празд-
ничного
стола!**

**Необычные
блюда
из картошки
и яиц**

Мысли о еде помогут похудеть!

Хотите похудеть? Думайте о любимом блюде.

Оказывается, думать о любимых блюдах полезно для фигуры! К такому выводу после длительных экспериментов пришли ученые. Фантазии о любимой еде, подогреваемые сознанием человека на протяжении долгого времени, вовсе не распалют аппетит. А напротив, помогают меньше есть.

Исследования доказали, что люди, которые неоднократно представляют себе любимые сладости или сыр, впоследствии едят меньше, чем люди, которые делают это время от времени.

Хитрость заключается в следующем: нужно визуализировать в голове образ поглощения продуктов в режиме нон-стоп, а не представлять одно блюдо под воздействием сигналов, посылаемых чувством голода. Это дает возможность задействовать природные механизмы контроля потребления пищи и предотвратить переедание.

В старину на Руси традиционным было замороженное молоко. В деревнях на масленицу изготавлялась смесь из замороженного творога, сметаны, изюма и сахара.

Яблоко – фрукт молодости

Антиоксиданты, содержащиеся в яблоках, помогают омолодить организм! Американские ученые установили, что каждый из нас может увеличить продолжительность жизни как минимум на три года, ежедневно съедая хотя бы по одному яблоку. А если каждый день яблочной кожурой протирать лицо, можно значительно омолодить кожу! В яблоках обнаружили вещество, улучшающее циркуляцию крови, повышающее иммунитет, омолаживающее сердце. Это вещество замедляет процесс затвердения стенок кровеносных сосудов человеческого организма, снижая опасность инфаркта и инсульта. Также яблоки могут защищать человеческий мозг от разрушения, приводящего к болезни Альцгеймера. Для лечения нужно за день съедать 2-4 яблока в день. Кроме того, в яблоках есть вещества, замедляющие рост раковых клеток.

низма, снижая опасность инфаркта и инсульта. Также яблоки могут защищать человеческий мозг от разрушения, приводящего к болезни Альцгеймера. Для лечения нужно за день съедать 2-4 яблока в день. Кроме того, в яблоках есть вещества, замедляющие рост раковых клеток.

Сыр сохраняет иммунитет

Известно, что с возрастом иммунитет человека «стареет». Организм уже не может, как в молодости, эффективно бороться с бактериями, вирусами, грибами и другими возбудителями болезней. Но бороться с этой проблемой можно. Физическая нагрузка, здоровый образ жизни, правильное питание и регулярное употребление сыра помогут укрепить иммунитет и предотвратить развитие многих заболеваний.

15 необычных фактов о пище

- 1** Пьющие кофе занимаются сексом намного чаще и получают удовольствия больше, нежели те, кто кофе не пьет.
- 2** Зеленый чай содержит на 50% больше витамина С, чем обычный черный.
- 3** В кипяченой воде шампанское быстрее охлаждается, чем в сырой.
- 4** В мире существует более 20.000 сортов пива.
- 5** Фанта – третий в мире по популярности безалкогольный напиток после пепси и кока-колы.
- 6** Тыкву можно выращивать абсолютно в любой точке мира, кроме Антарктики.
- 7** В древности соль и какао-бобы были обычными деньгами. Причем бобы умудрялись даже подделывать – набивали скорлупки землей.
- 8** Обезвоживание является одной из причин усталости. Пей побольше воды, особенно

Домохозяйки из Гонолулу стирают осьминогов в стиральных машинах. Этот способ помогает им хоть как-то отбить слишком жесткое мясо.

по утрам, и настроение будет гораздо лучше.

9 Итальянская мудрость гласит, что салат должны готовить четыре повара: скупой, философ, мот и художник. Скупой должен приправить салат уксусом, философ – посолить, мот – влить масло, а художник – смешать салат.

10 Чтобы получить все питательные свойства одного среднего куриного яйца, понадобится пять перепелиных яиц.

11 Бананы радиоактивны, так как содержат в себе сравнительно большое количество калия, в том числе радиоактивного изотопа калия-40.

12 Самым любимым во всем мире является сливочное мороженое, за ним идет шоколадное и фруктовое.

13 Кетчуп впервые был создан в Китае в 1690 году. Интересно, что он не содержал томатов. А состоял из маринованной рыбы, моллюсков и специй.

14 В том же Китае было изобретено и мороженое. Еще в 3000 году до нашей эры китайцы подавали к столу снег и лед, смешанные с кусочками апельсинов, лимонов и зернышками гранатов.

15 Убеждение, что морковь полезна для глаз, распространилось во время Второй мировой войны, когда англичане начали использовать самолетные радиолокационные станции, которые позволяли им находить немецкие бомбы ночью. Для того чтобы ввести в заблуждение немцев, были распространены слухи о том, что самый успешный ночной бомбардировщик Королевских военно-воздушных сил развил у себя феноменальное ночное зрение, поедая морковь.

Хрен – для суставов

Артрозы – частые спутники пожилого возраста. При застарелом артрозе и остеохондрозе хорошо помогает настой хрена с медом. Для его приготовления требуется 300 г корней хрена и 1 кг меда. Измельчи корни хрена и тщательно перемешай с медом. В трехлитровой банке эту смесь залей холодной кипяченой водой доверху и поставь в холодильник. Принимай по 1 ст. ложке 4–5 раз в день за 20 минут до приема пищи.

СТИ

инфаркта
ки могут
мозг от
го к бо-
печения
яблока
ах есть
ост ра-



Быстрые
салаты-закуски

салаты

Из картофеля с чесноком

Тебе потребуется:

■ 0,5 кг картофеля, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки.

Инструкция:

Картофель очисти, нарежь кубиками и опусти в кипящую подсоленную воду. Вари на умеренном огне и следи при этом, чтобы картофель не разварился. Процеди и выложи на тарелку, посыпав зеленью. Отдельно подай соус из толченого чеснока, уксуса и растительного масла.

Из картофеля, яблок и сельдерея

Тебе потребуется:

■ 4 картофелины, 1 корень сельдерея, 2 яблока, 2 помидора, 150 г сметаны, лимон, зелень укропа или петрушки, соль.

Инструкция:

Картофель и сельдерей отваривай. Все продукты нарежь, перемешай, сбрызни соком лимона, посоли, залей сметаной. Посыпь зеленью.

Из трески с хреном

Тебе потребуется:

■ 250 г филе трески, 5 картофелин, 2 огурца, 100 г хрена, полстакана майонеза, 2 ч. ложки уксуса, 50 г зеленого лука.

Инструкция:

Сваренную холодную треску нарежь кусочками. Очищенный картофель и огурцы нарежь ломтиками. В миску положи натертый хрен, добавь майонез, соль, уксус, смешай с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложи в салатницу. Салат укрась кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и ветками зелени петрушки.

«Просто шок!»

Тебе потребуется:

■ 3 вареные картофелины, полбанки скумбрии в собственном соку, 1 морковь, 1 яйцо, 1 луковица, пара кусочков черного хлеба.

Инструкция:

Картофель и яйцо потри на крупной терке (все ингредиенты складывай в отдельные мисочки!), скумбрию разомни вилкой, морковь потри на терке и обжарь в масле до золотистого цвета, половину луковицы мелко порежь и тоже обжарь, но в отдельной сковороде. Хлеб нарежь кубиками и поджарь в масле. Остатки лука порежь колечками.

Теперь уложи в салатник все слои в следующем порядке:

1-й слой – отварной картофель;

«Балтийский»

Тебе потребуется:

■ 5 вареных картофелин, 1 банка шпрот, 2 средних соленых огурца, 4 яйца, 150 граммов тертого сыра, 200 граммов майонеза и зелень.

Инструкция:

Все ингредиенты потри на терке и уложи в салатник слоями: тертый картофель, тертые яйца, размятые вместе с маслом шпроты, тертые огурцы. Сверху залей майонезом. Дай пропитаться 30 минут и подавай к столу.



2-й слой – скумбрия;

3-й слой – жареная морковь;

4-й слой – жареный лук;

5-й слой – тертое яйцо;

6-й слой – свежий кольцами;

7-й слой – несколько маленьких гренков.

Внимание! Каждый слой мазывай майонезом. Гренки не должны стать мягкими. Они должны хрустеть!

«Шампуруза»

Тебе потребуется:

■ 1 пакет шампиньонов, 1 банка маринованной кукурузы, 1 куриный отварной окорочок, 3 яйца, 2 луковицы, 1 вареная морковь, майонез.

Инструкция:

Грибы отваривай и обжарь. Курицу, яйца и морковь мелко порежь. Лук порежь и обдай кипятком, или обжарь до прозрачности. Все ингредиенты смешай и заправь салат майонезом.

«Рыбный и морковь»

Тебе потребуется:

■ 300 г филе трески,

1 банка изюма,

2 моркови,

100 г майонеза, 1

пучок зелени,

1 яйцо.

Инструкция:

Морковь

кости, 1

маленький

пучок зелени.

Н. каждый день



«Крабчик»

Тебе потребуется:
■ 1 банка зеленого горошка,
1 пачка крабовых палочек, 200 г

консервированных шампиньонов, 5 яиц, 2 вареные моркови и 1 небольшая луковица.

Инструкция:

Порежь компоненты кубиками, перемешай с горошком и майонезом. Если салат будет слегка



«Мужской каприз»

Тебе потребуется:

■ 1 луковица, 200 г вареной говядины, 2–3 вареных яйца, 100 г сыра, маринад (1 ст. ложка воды и 1 ст. ложка 5% уксуса).

Инструкция:

Порежь луковицу полукольцами. Положи ее на 10 минут в маринад. Говядину пропусти через мясорубку, а яйца и сыр потри на терке. Все составляющие уложи слоями в салатник: лук, мясо, яйца, сыр. Каждый слой промажь майонезом. Пусть слегка пропитается. А теперь подавай к столу!



«Рыбный» с изюмом и морковью

Тебе потребуется:

■ 300 г филе минтая, полстакана изюма без косточек, 2 моркови, 5 ст. ложек майонеза, 1 корень сельдерея, пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Инструкция:

Морковь вымой и отваривай до мягкости, после чего очисти и нарежь маленькими кубиками. Промытое

филе минтая отваривай в эмалированной кастрюле, добавив очищенный и измельченный корень сельдерея и соль. Готовое филе переложи в дуршлаг, остуди и нарежь небольшими кусочками. Изюм несколько раз промой в теплой воде и обсуши. Зеленый лук вымой, стряхни воду и мелко поруби. Смешай филе минтая, изюм, вареную морковь и половину зеленого лука и заправь майонезом. Переложи полученную смесь в салатник и укрась оставшимся зеленым луком. Подавай охлажденным.

Из свеклы и орехов

Из свеклы и орехов

Тебе потребуется:

■ 500 г свеклы, 100 г грецких орехов, зелень кинзы, чеснок, майонез, молотый перец.

Инструкция:

Отвари, очисти и мелко нашинкуй свеклу. Добавь мелко нарезанные грецкие орехи и чеснок. Посоли и заправь майонезом. Сверху салат можно посыпать зеленью кинзы.

Из свеклы и соленых огурцов

Тебе потребуется:

■ 1 свекла, 1 соленый огурец, 50 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, укроп, растительное масло, соль.

Инструкция:

Свеклу отваривай в кожице, затем очисти и натри на крупной терке. Мелко нарежь зеленый лук, полей растительным маслом. Чеснок, укроп и свежие или соленые огурцы натри на терке. Добавь соль и перемешай.

Из квашеной капусты с картофелем

Тебе потребуется:

200 г квашеной капусты, 2 отваренные в мундире картофелины, 1 луковица, сахар, перец душистый, соль.

Инструкция:

Нашинкуй квашеную капусту и репчатый лук, а картофель нарежь соломкой. Все продукты соедини, выложи в салатник и заправь растительным маслом.

вторые блюда

фантастическая куроочка

Куриный рулет

Тебе потребуется:

- 1 охлажденная курица,
- 2 зубчика чеснока, молотый перец и соль – по вкусу,
- 3 крупных яйца, 1 ст. л. молока, зеленый консервированный горошек, 1 вареная морковь, 1 полосочка перца чили, 3 лавровых листика, 20 горошин черного перца.

Инструкция:

Отдели мо

ченько прощупай мясо и удали все хрящики.

Полученный куриный пласт мяса слегка отбей, чтобы не было бугорочков, и положи на марлю. Натри мясо чесночком, посоли, поперчи. Яйца раздели на белки и желтки. Из них мы будем жарить омлет. В желтки добавь молоко или сливки. Белки пожарь отдельно. Быстро! С двух сторон. Готовые омлеты выложи внахлест на натертую чесноком курочку. Морковь и перец положи в край – там, откуда будем сворачивать рулет. Плотненько сворачивай рулет. Скрутив, заверни его в марлю, на которой он лежал, и перевяжи нитками. Перелож рулет в большую кастрюлю так, чтобы он поместился целиком. Залей холодной водой, добавь лавровый лист и горошины перца. Посоли и поставь на медленный огонь.

После того как рулет будет готов, его можно нарезать на порции. Если же ты хочешь сделать его более интересным, то можешь добавить в него кусочки мяса, грибов, овощей и т.д.

КОКОТ

Мелко нарезанный лук обжарь до золотистого цвета, всыпь грибы и мясо птицы, всыпь муку, обжарь, добавь вино, сметану, соль и перец. Потуши. Разложи по кокотницам, посыпь пармезаном и запеки.

Курица с ананасом в кисло-сладком соусе

Тебе потребуется:

- 500 г куриного филе, 1 банка консервированных ананасов, 2 ст. л. крахмала, кусочек корня имбиря, 2 ст. л. томатной пасты, 2 зубчика чеснока, острый перчик (необязательно), растительное масло для жарки.



Инструкция:

Нарежь филе небольшими ломтиками и, обваляв в крахмале, обжарь на сковороде до золотистой корочки. К обжаренной курице добавь мелко нарезанные ананасы, натертый на терке кусочек имбиря, томатную пасту и измельченный чеснок. Влей в сковороду ко всем ингредиентам сок от ананасов, все хорошо перемешай и туши под крышкой 20 минут. Если жидкость выпарится, можно добавить немного воды.

Между нами, женщинами/специально

отребуется
молодого
1, 2 зубчика
твердого сы
филе. 2 шт. с
перца
шепотки пря
6 ст. л. растител
соль, черный пе

Инструкция:
при карто
мундире
нарежь
мм. Натри
би чеснок. С

чень чесноком
поперчи. Удали
ку из перца и на
кубиками (их мож
на шпажки!). Те
такими же по
как перец. Пол
зеленью соус р
в одной части
перец, в друго
Теперь мож
тофель, мясо
ные шпажки
выложи на пр
предварител
градусах ту
дически пер

Между нами



Сладкая курочка в глазури

Тебе потребуется:

■ 2 шт. куриного филе, 2 ст. л. сахара, 2 зубца чеснока, 5 ст. л. соевого соуса, острый красный перец – по вкусу, 1 головка репчатого лука, семена кунжута для обсыпки – три щепотки

Инструкция:

Нарежь курочку кубиками среднего размера. На сухую сковородку или

высыпь

его до светлого

цвета. И

и выложи в

перемешай

через 15

чесночный сахар

перемешай и быстро обжарь

сторон до появления корочки. Д

курице соевый соус, острый перец, перем

в самом конце брось в блюдо наре

репчатый лук. Полученное блюдо обжарь в течение 5 м

нут, накрой крышкой и на мал

ши еще 10 минут до готовности

Выложи на тарелку, посыпь

семенами кунжута

филе, 1 бан
нных а ана
ла, кусоче
т. л. томат
ка чеснока
обязатель
масло для

Куриные шашлычки с овощами

Тебе потребуется:

■ 400 г молодого мелкого картофеля, 2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 200 г куриного филе, 2 шт. сладкого болгарского перца разного цвета, две щепотки пряной зелени, 6 ст. л. растительного масла, соль, черный перец – по вкусу.

Инструкция:

Отвари картофель в подсоленной воде в мундире. Затем остуди его, очисти и нарежь кружочками толщиной 5 мм. Натри сыр на мелкой терке, поруби чеснок. Смешай масло с зеленью, чесноком и сыром, посоли и поперчи. Удали семена и плодоножку из перца и нарежь его крупными кубиками (их мы будем нанизывать на шпажки!). Теперь порежь курицу такими же по размеру кусочками, как перец. Полученный из масла с зеленью соус раздели на две части: в одной части замаринуй курицу и перец, в другой – картофель.

Теперь можно нанизывать картофель, мясо и перчик на деревянные шпажки! Готовые шашлычки выложи на противень и запекай в предварительно нагретой до 200 градусов духовке полчаса, периодически переворачивая

СОВЕТЫ:

Старая курица будет вкуснее, если ее подержать в молоке или сметане.

Отварное мясо станет мягким, если после снятия с бульона пены к нему добавить столовую ложку водки.



Куриное фондю

Тебе потребуется:

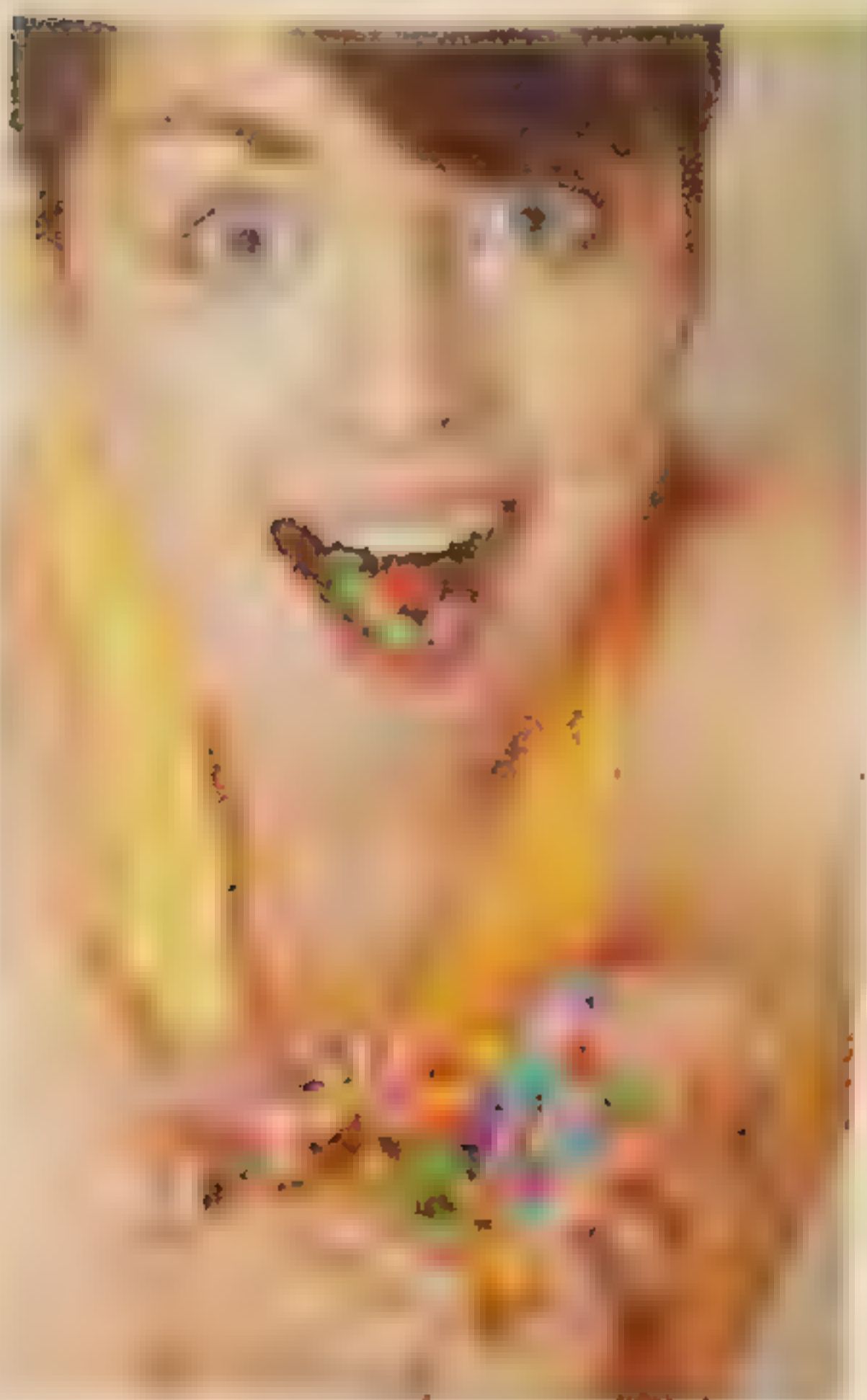
■ 200 г куриного филе (для каждой порции), 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 сладкий красный перец, 2 луковицы, 450 г консервированных ананасов, полстакана куриного бульона, 6 ст. л. уксуса, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. крахмала, растительное масло, соль, перец – по вкусу.

Инструкция:

Лук и чеснок мелко порежь и обжарь на растительном масле. Добавь ананасовый сок, бульон, соевый соус, уксус и томатную пасту. Доведи до кипения. К готовому соусу выложи овощи, кусочки ананаса. Приправь соус специями.

Кубики филе обжарь в масле. Подавай с овощами





Самодельные ириски

Количество продуктов для этого рецепта подбирается индивидуально, в зависимости от того, какие ириски ты больше любишь – твердые или мягкие. Смешай сметану с большим количеством сахара и долго вари, помешивая, пока масса не станет густой и коричневого цвета. Потом выложи полученную массу на какую-нибудь поверхность даи остыть. Затем вырежь из нее фигурки ножом или кулинарными формочками. Консистенция готовых конфет зависит также от жирности сметаны. Чем дольше ты будешь ждать, тем более рассыпчатыми они получатся.

Ириски с арахисом

Тебе потребуется:

- 225 г ирисок в брикете, 340 г измельченного шоколада, 165 г арахиса, 1 чайная ложка ванилина.

Инструкция:

Застилаем пекарский лист пергаментом. В кастрюле на маленьком огне растопим ириски, постоянно помешивая. Отдельно на водяной бане растопим шоколад. Когда шоколад растает, добавим к нему арахис и ванилин. Шоколадно-арахисовую массу выложим на лист и разгладим ровным слоем. Сверху аккуратно залеем шоколад растопленными ирисками и сделаем небольшие углубления ножом. Получившуюся массу поставим в холодильник на час, а потом разложим на мелкие кусочки.

самодельные конфеты ВКУСНЫЕ

Многие знают,

что нет ничего лучше, чем сладости, приготовленные своими руками! В них – только натуральные продукты и любовь, которое вкладывает хозяйка во время приготовления. Поэтому же изготовление домашних конфет не требует от тебя специальных навыков и много времени.

Леденцовая карамель

Тебе потребуется:

- 350 г сахарного песка, 120 мл воды, 170 г светлого кукурузного сиропа, щепотка соли, 1 чайная ложка любой пищевой добавки на твой вкус, сахарная пудра.

Инструкция:

Карамель – это смесь воды и сахара. Главное – добиться нужной консистенции. Смажь противень маслом. Смешай в кастрюле сахарный песок, воду, сироп и соль и мешай до тех пор, пока сахар полностью не растворится. Накрой кастрюлю крышкой. Когда масса закипит, измерь ее температуру кулинарным градусником – она должна быть 120 °C. Сними остатки сахара с краев кастрюли. Вари еще 4 минуты, добавив на свой вкус любую пищевую добавку. Вылей массу на противень. Как только масса остынет, разрежь ее ножницами, смазанными оливковым маслом, на куски различной формы. Посыпь сверху сахарной пудрой.



Трюфели из «Малютки»

Тебе потребуется:

- полпачки детской смеси «Малютка», 100 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 3, полкило сахара, полстакана воды.

Инструкция:

Тщательно перетри смесь «Малютка» с маслом и какао. Сверху посыпь сахарной пудрой и сахаром. Мешай до тех пор, пока масса не станет однородной. Дай массе остыть, а потом обсыпь какао-порошком и поставь на холод.



Конфеты: и просто!



Шоколадно-апельсиновые конфеты

Тебе потребуется:

- 250 г шоколада, 2/3 стакана шоколадного сливочного масла, 4 яичных желтка, 4 столовые ложки сахарного песка, 1,5 столовые ложки тертой цедры апельсина, 2 столовые ложки молотых орехов.

Инструкция:

Растопи масло в кастрюле, затем добавь шоколад и продолжи нагревать на слабом огне, пока он не расплавится. Сними с огня, остуди. В отдельной емкости взбей желтки с сахаром. Добавь к ним шоколад с маслом, цедру и орехи. Перемешай и поставь смесь в холодильник. Когда масса застынет, с помощью ложки для мороженого вырежь из нее шарики и положи на пищевую бумагу. Обваляй шарики в шоколадной кондитерской стружке. До подачи на стол держи конфеты в холодильнике.

Готовый шоколадно-апельсиновый конфетный набор можно использовать для украшения тортов, пирожных, а также для подарков. Готовить конфеты можно в любое время года, но особенно вкусно они будут зимой, когда хочется согреться сладким.

Пирожные-шарики

Тебе потребуется:

- 1 банка сгущенного молока (400 г), 100 г шоколада, 250 г дешевого печенья

Инструкция:

Истолки печенье в муку. Сгущенное молоко вылей в кастрюлю, доведи до кипения шоколада. Вари на среднем огне до закипания. Помешивай, чтобы шоколад не горело. Теперь влей в кастрюлю муку. Хорошо перемешай и сдвигай шарики. Готовые шарики выложи на бумагу. Дай им остыть. Шоколадные шарики готовы!



Трюфели

Тебе потребуется:

- 185 мл сливок, 400 г шоколада, 60 г сливочного масла и 2 ст. л. рома или коньяка.

Инструкция:

Растопи сливки и шоколад, добавь сливочное масло и ром, перемешай. Охлаждай, пока смесь не затвердеет, затем скатай смесь в шарики и обваляй их в какао-порошке или шоколадных хлопьях.

...радость мужчинам

ЧУДО СТЕЙКИ



Сочные жареные куски мяса, любимые гурманами всего мира, очень просты в приготовлении и при этом достойны самого изысканного праздничного стола. Подай на гарнир к стейку отварной белый рис или легкий овощной салат, а также сухое красное вино или пиво.

Стейки семги

Тебе потребуется:

■ два крупных куска семги (они так и называются в магазине – стейки семги), черный перец, соль, растительное масло.

Инструкция:

Сбрызни стейки лимонным соком, приправь солью и перцем, дай помариноваться 30 минут, а затем обжарь на сухой раскаленной сковороде по одной-две минуты с каждой стороны. Если стейки замороженные, то вначале им нужно дать оттаять. После быстрой обжарки на сковороде стейки готовы к употреблению, легкая сыроватость внутри – это нормально. Но если ты хочешь довести их до большей готовности, переложи кусочки в форму для запекания и поставь в разогретую духовку на 10 минут. К семге отлично подойдет соус, сделанный из сметаны, сушеного укропа, лимонного сока, растительного масла, соли и перца.

В качестве дополнения можно использовать тертый сыр (посыпать стейки сверху), свежую зелень и вареную морковь, свеклу и брокколи (для оформления блюда).



Стейк по-тоскански

■ Тебе потребуется:

несколько плоских кусков говядины толщиной 2–3 см, общим весом 800 г, 2 ч. л. растительного масла, пол чайной ложки розмарина, четверть чайной ложки тимьяна, молотый черный перец и соль – по вкусу, порезанный дольками лимон.

Инструкция:

Положи мясо на тарелку и натри смесью масла, перца, тимьяна и розмарина. Сильно нагрей на среднем огне сковороду. Положи в нее мясо, уменьши огонь и жарь с двух сторон минут 10–15, постоянно переворачивая при помощи вилки и ножа. Густо посыпь говядину солью. Переложи на большое блюдо и дай отлежаться 10 минут. Нарежь мясо тонкими кусками и подавай дольками лимона.



Стейк из печени

Тебе потребуется:

■ полкило телячьей печени, три шт. очищенного картофеля, помидор конкассе (очищенный от кожицы, порезанный дольками помидор, из которого удалены семена), 50 г сметаны 25% жирности, половинка головки репчатого лука, растительное масло, зубчик чеснока, веточка розмарина (по желанию), перец горошком, соль.

Инструкция:

Натертую маслом, чесноком и перцем печень быстро обжарив с двух сторон до появления золотистой корочки. Добейся такой степени прожарки, при которой печень уже готова, но испускает сок. Тогда она будет нежной и сочной! Отдельно потуши помидор, картофель и порезанные кольцами лук, а также оставшийся чеснок. Готовые стейки выложи на большую тарелку, укрась тушенными овощами, а сметану подавай в соуснике. Декорировать блюдо можно веточкой розмарина, перцем и соком от жарки мяса.

Между нами, женщинами/специально

...потребуется свиной жир, 1 столовая ложка, 2 д... чим... тартого им... масло, соль

Инструкция: На стейк... лаи неглубо... накрест (се... нарезанным... ком лимона... мариновать... гарелкой.

Затем сл... растительн... маринад см... ком, имбир... (семена не... тельно удал... выделивши... доведи см...

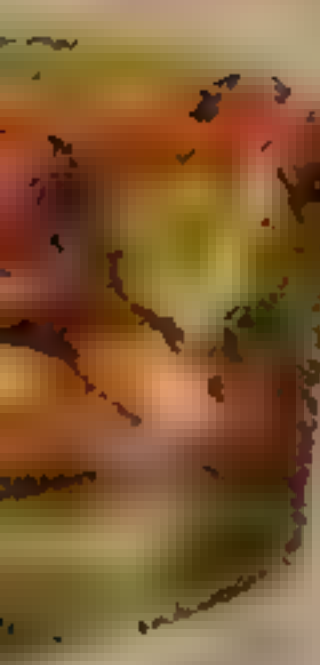
Стейки в... форму, по... соусом. Ф... фольгой и с... ховку на 20... 180 градус...

В качес... подавай ов...

Между нами

О СТЕЙКИ

мяса, просто из к стейка так
у и на
да, имья
агр, на сре
Пов, жи в
и ж, ь с дв
5, п, тоян
омо, т вил
говя, ну с
льшо, блю
инут, пре
и по, ива



ком и
рить
а зо-
акой
рой
ает
й и
то-
ый
ки

ки



СВИНАЯ СТЕЙКА В ВИСЛО-САДКОМ СОУСЕ

Тебе потребуется:

■ два свиных стейка, половинка лимона, половинка лайма, 1 столовая ложка светлого меда, 100 мл коньяка, 2 дольки чеснока, перчик чили, чайная ложка тертого имбиря, растительное масло, соль.

Инструкция:

На стейках с обеих сторон сделай неглубокие надрезы крест-накрест (сеточкой), посыпь мелко нарезанным чесноком и залей соком лимона и лайма. Оставь стейки мариноваться на полчаса, накрыв тарелкой.

Затем слегка обжарь стейки на растительном масле. Оставшийся маринад смешай с медом, коньяком, имбирем, нарезанным чили (семена необходимо предварительно удалить), добавь мясной сок, выделившийся в процессе жарки, и доведи смесь до кипения.

Стейки выложи в жаропрочную форму, посоли и залей готовым соусом. Форму неплотно накрой фольгой и отправь готовиться в духовку на 20 минут при температуре 180 градусов.

В качестве гарнира к стейкам подавай овощной салат.

**Жарить
стейки можно как
на открытом огне, так
и на гриле в микровол-
новке или на сухой раска-
ленной сковороде. Время
приготовления всего
2-5 минут!**



Стейки из телятины в красном вине

Тебе потребуется:

■ 500 г телятины – 4 стейка толщиной 1,5 см без костей, 2 столовые ложки растительного масла, 2 зубчика мелко нарубленного чеснока, три четверти стакана сухого красного вина, четверть стакана воды, 1,5 чайной ложки соевого соуса, 60 г сливочного масла (разделить на 3 порции), столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки, соль, черный молотый перец.

Инструкция:

Отбей стейки молотком для мяса, слегка посоли и поперчи. Разогрей в большой сковороде с толстую ложку растительного масла до высокой температуры и в нем стейки на сильном огне (с обеих сторон (по 2 минуты с каждой стороны)), чтобы получилось мясо средней прожаренности. Переложи куски на большое блюдо и накрой фольгой.

В ту же сковороду налей столовую ложку растительного масла и обжарь нарубленный чеснок до золотистого цвета (около 30 секунд). Влей в сковороду вино, доведи до кипения и, помешивая, повари на среднем огне, пока соус не уварится вдвое (около 3 минут). Затем добавь воду, соевый соус и сок, который вытек из стейков на блюдо. Продолжай варить еще 3 минуты, опять до уменьшения объема вдвое.

Теперь отправь в соус сливочное масло, добавляя его постепенно, а затем брось туда измельченную петрушку, хорошо размешай и вылей соус на стейки.

Степени прожарки стейков

(эта классификация применяется в ресторанах всего мира)

РАЗЛИЧАЮТ ШЕСТЬ СТЕПЕНЕЙ ПРОЖАРКИ СТЕЙКОВ:

- **Very Rare**, или блю, – почти сырой, но не холодный стейк.
- **Rare** – обжаренный снаружи, с кровью внутри.
- **Medium Rare** – среднесырой с преобладанием розового сока.
- **Medium** – среднепрожаренное мясо с розоватым мясным соком.
- **Medium Well** – почти прожаренный, светло-розовый.
- **Well Done** – совсем прожаренный до полной сухости.

накрывай на стол праздничные блюда из картофеля

Картофель, тушеный с плавленым сыром

Тебе потребуется:

■ 7 картофелин, половинка плавленого сырка, 2 ст. ложки смальца (жира, вытопленного из сала), 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Инструкции:

Картошку почисти, нарежь соломкой, выложи в сковороду с разогретым смальцем и обжарь.

Жареную картошку сложи в керамические горшочки, поле майонезом, посыпь тертым сыром, поставь в нагретую духовку и запекай 15 минут (пока не расплавится сыр). Готовое блюдо перед подачей к столу посыпь мелко нарезанной зеленью.

еще проще!

Тебе потребуется:
10 картофелин,
2 ст. ложки молотого
переца, 1,5 стака
на масла, мускатн
по вкусу.

Запеченный картофель с зеленым луком

Тебе потребуется:

■ 1 кг картофеля, 1 пучок зеленого лука, 1–2 ст. ложки растительного масла, полстакана сметаны, 1 ч. ложка укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.

Инструкция:

Вымой картофель с помощью щеточки, опусти в кастрюлю с ки-

пящей водой, свари «в мундире», остуди, очисти, нарежь ломтиками и сложи в огнеупорные глиняные горшочки. Зеленый лук промой, измельчи, выложи в сковороду с разогретым растительным маслом, слегка обжарь и соедини с картошкой. Содержимое горшочков залей теплой сметаной, посоли, посыпь молотым перцем, хорошо перемешай, поставь в духовку и запекай на слабом огне в течение 30 минут.

Подавай блюдо горячим, посыпав измельченной зеленью укропа.

Картофель, тушеный с потрохами

Тебе потребуется:

■ 8–10 картофелин, 1 телячье легкое, 1 сердце, 1 морковь, 2–3 луковицы, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка раз-

мягченного сливочного масла, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки крошек от черного хлеба, молотый черный перец и соль по вкусу.

Инструкция:

Сердце и легкое хорошо промой, удали крупные кровеносные сосуды, опусти в кастрюлю с кипящей

подсоленной водой. Добавь измельченную луковицу и морковь и вари до готовности. Затем вынь и нарежь небольшими кусочками. Бульон процеди в керамические горшочки.

Оставшийся лук почисти, нарежь тонкими полукольцами и подрумянь в раскаленном растительном масле до золотистого цвета. Затем брось к нему кусочки легкого и сердца, посоли, поперчи и продолжай обжаривать, помешивая, еще 15 минут.

Очищенную картошку нарежь ломтиками, сложи в горшочки, залей горячим бульоном, добавь обжаренное с луком мясо, закрой крышками и поставь в духовку на 20 минут. За 5 минут до готовности влей туда уксус, всыпь обжаренные в сливочном масле хлебные крошки и перемешай.

Тебе потреб
■ 6 красн
4 дольки
ное масл
(перец, с

Инструкция:

Тщательно
порежь
5 мм, кр
правь с
Обжарь
2 минут
Затем во
еще 10 м
вая. Теп
нужно з
нем и н
25 минут
и пода

Между

Между нами, женщинами/спеца

Картофель по-деревенски

Тебе потребуется:

■ 10 картофелин, 0,5 чайной ложки молотого черного перца, 1,5 стакана 10% сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, мускатный орех, соль по вкусу.

Инструкция:

Картофель очисти и нарежь тонкими кружочками. Сковороду смажь маслом и уложи в нее картофель слоями, посыпая каждый мускатным орехом, солью и перцем. Залей все сливками так, чтобы они полностью покрыли картофель, положи сверху кусочки сливочного масла и поставь в слабо нагретую духовку на 1 час, пока картофель не подрумянится.

Мусака с луком по-болгарски

Тебе потребуется:

■ 6–7 картофелин, 3 луковицы, 150 г сливочного масла, 3 яйца, 1,5 стакана молока, 1 ст. ложка тертого твердого сыра, молотый черный перец и соль по вкусу.

Инструкция:

Вымытую картошку опусти в кипящую подсоленную воду и свари до мягкости. Слей воду, растолки, добавь 1 стакан горячего молока, 30 г сливочного масла и хорошо перемешай. Очищенный и вымытый лук измельчи, выложи в сковороду с разогретым маслом и обжарь до золотистого цвета.

В смазанные маслом горшочки выложи половину картофельного пюре, затем ровным слоем лук, посыпь его молотым перцем и накрой оставшимся пюре. Выровняй поверхность, посыпь тертым сыром, полейте растопленным маслом и яйцами, взбитыми с теплым подсоленным молоком. Поставь горшочки в горячую духовку и запекай мусаку в течение 20 минут.



Котлеты-Сюрприз

Тебе потребуется:

■ 5 картофелин, 150 г мяса, 1 яйцо, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, четверть чайной ложки черного молотого перца, соль по вкусу.

Инструкция:

Очищенную сырую картошку натри на мелкой терке, отожми сок, добавь яйцо, посоли и хорошо перемешай.

Мясо ополосни и вместе резанной на несколько час ковицей пропусти через мясорубку. Полученный фарш заправь солью, молотым перцем, хорошо перемешай и сделай небольшие котлеты. Из картофельной массы сделай лепешки, положи на них котлетки, закрепи края, выложи в сковороду с раскаленным маслом и обжарь с обеих сторон.

Затем котлеты сложи в смазанные маслом порционные горшочки, залей сметаной, поставь в нагретую духовку и туши на слабом огне 15 минут.

КОЛДУНЫ

Тебе потребуется:

■ 10 картофелин, фарш (свинина и говядина) — 700 г, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 2 луковицы, соль, перец, растительное масло.

Инструкция:

Картофель и лук потри на мелкой терке, добавь яйцо, муку, посоли и перемешай. Фарш смешай с яйцом, луком, посоли, поперчи. Разогрей на сковороде масло, выложи картофель в виде лепешек, сверху фарш, затем картофель. Обжарь до золотистой корочки на растительном масле с двух сторон.

Супы-пюре —

пожалуй, любимые первые блюда
завсегдатаев дорогих рестора-
нов. Это густые супы, пригото-
вленные из протертых овощей,
круп, мяса, птицы или рыбы.
Супы-пюре прекрасно подхо-
дят тем, кто хочет похудеть.



Из шампиньонов

Тебе потребуется:

■ 300 г шампиньонов (или любых грибов), 1 луковица, 4 ст. л. сли-
вочного масла, 3 ст. л. мелко нарубленной петрушки, 4 ст. л. муки,
пол-литра горячего мясного, овощного или куриного бульона,
полстакана сливок.

Инструкция:

1. Грибы порежь шам...

2. Лук порежь шам...

3. Масло разогрей в...

4. Муку обжарь в ма...

5. Добавь бульон и...

6. Вари на медленн...

7. Добавь петрушку...

8. Сливки добавь в...

9. Суп готов. Пода...

10. Приятного аппе...

Из тыквы

С помидорами

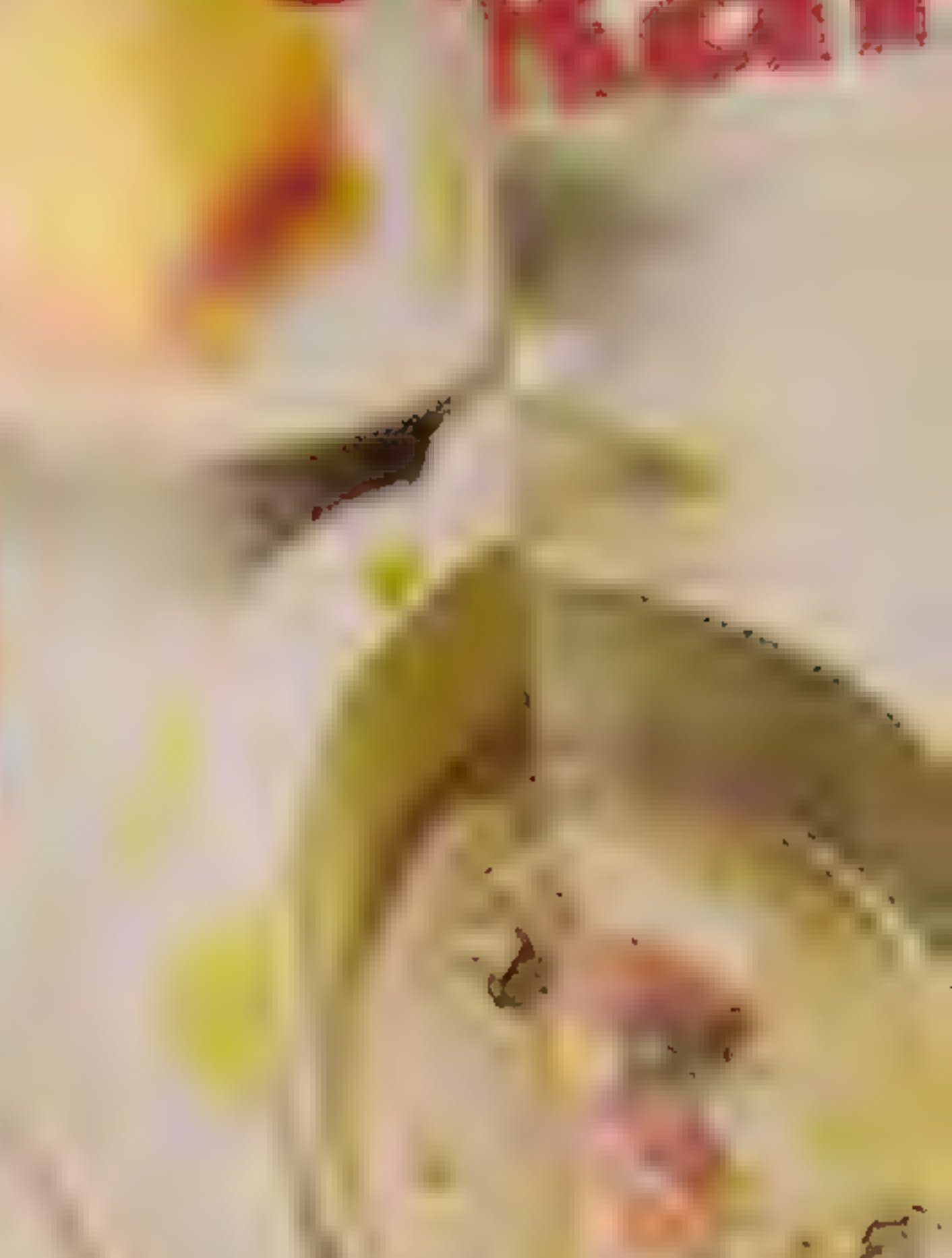
Тебе потребуется:

■ 800 г тыквы, 0,5 кг помидоров, 5 зубчиков чеснока, 4 ст. л. растительного масла, литр куриного бульона, соль и перец — по вкусу. Для тостов: 12 кусочков белого хлеба, щепотка куркумы, зубчик чеснока, желток 1 яйца, 1 ст. л. винного красного уксуса, 5 ст. л. растительного масла.

Инструкция:

Очисти от кожуры и семян и нарежь крупными кусками тыкву. Помидоры разрежь пополам. Тыкву, помидоры и чеснок помести в форму для запекания, полей маслом и

крем-суп



— это

щевая

и вкусн

ильно по

обеда ил

си оно

вот в

поч

ры

эрош

гавь в

мешие

из дух

и, выпей перед, а с помидоров...
ли кожуру. Один зубчик запе-
ного чеснока отложи для тост...
С помощью блендера измель-
овощи с чесноком до состоян-
пюре. Переложи все это в ка-
рюлю, влей бульон, размешай
доведи до кипения. Теперь при-
товь соус для тостов. Отложи
зубчик чеснока разомни и разо-
с солью. К нему добавь желток
уксус, хорошенько перемешай.
Постоянно взбивая венчиком, в-
масло. Куркуму добавляй в соус
самом конце. Смажь кусочки хле-
получившимся соусом и поставь
в горячую духовку на 5 мин. Со-
разлей по тарелкам и подай
тостами.

Из томатов

Тебе потре

■ 800 г с

2 зубчик

ца, 200 м

ла, соль,

зелени б

1 ст. л. л

овощно

4 кусоч

Инстр

Поло

на прот

ным чес

полей 5

соли и

Между

Между нами, женщинами/специаль

Уп как в ресторане!

Из сливочного супа

Тебе потребуется:

■ 400 г филе семги, 300 г жирных сливок, 5 средних картофелин, 1 морковь, несколько пучков брокколи, соль и перец – по вкусу, 100 г консервированной кукурузы.

Инструкция:

Вначале отвари рыбу. Затем отдели ее от кожи и подави вилкой. Бульон

из-под рыбы процеди и отвари в нем картофель, морковь и брокколи. Когда овощи будут готовы, мелко перемолви их в блендере с бульоном в течение

стояния пюре, добавив сливки и семгу. После этого вылей пюре повторно в кастрюлю и вари еще 5 минут, добавляя сливки до тех пор, пока консистенция супа не станет напоминать нежный крем. Разлей по тарелкам, добавь кусочки рыбы, кукурузу и веточками зелени

Из цветной капусты

Тебе потребуется:

■ 300 г мяса для бульона, 250 г цветной капусты, по 2 ст. л. муки и сливочного масла. Для льезона: 1 яичный желток, полстакана сливок.

Инструкция:

Цветную капусту разбери на соцветия, промой, от-

дели четвертую часть и свари в подсоленном кипятке в течение 20 мин. Оставшуюся капусту потуши с маслом и 3 ст. л. мясного бульона в течение 20 мин. Протри ее через сито, смешай с мукой и маслом, положи в мясной бульон и вари до кипения, заправив горячим льезоном (смесью сливок и яичного желтка). Подавай с соевыми вареной капустой, отдели пирожки с маслом и

Крем-суп
– это легкое для пищеварения, но сытное и вкусное блюдо, оно идеально подходит для легкого обеда или даже ужина. В России оно не так популярно, а вот в Европе его готовят почти повсеместно.

Из помидоров с треской

Тебе потребуется:

■ 800 г спелых помидоров, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 200 мл растительного масла, соль, молотый перец, 25 г зелени базилика и петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 450 мл овощного бульона из кубика, 4 кусочка филе трески.

Инструкция:

Половинки помидоров выложи на противень, посыпь измельченным чесноком, порезанным луком, полейте 50 мл масла хорошенько посолите и поперчите. Запекай в духовке

20 мин., периодически помешивая. Теперь приготовь соус песто (больше рецептов этого изысканного соуса ты найдешь на стр. 24–25): травы, чеснок, лимонный сок и 100 мл оливкового масла измельчи до консистенции густой пасты в блендере, посоли и поперчи.

Запеченные помидоры измель-

чи до густого пюре. Вылей в кастрюлю с бульоном, перемешай и слегка прогрей. На оставшемся масле обжарь посыпанную специями и солью рыбу. Перед подачей налей суп-пюре в глубокие слегка прогретые тарелки и в каждую положи кусочек рыбы и зеленый соус-песто.



Фантазии на кухне

идеи украшения праздничного стола

Чтобы удивить друзей необычным праздничным столом необходимо включить фантазию! Импровизируй, раскладывая продукты на блюдах, пусть твои кушанья будут яркими и свежими!

Из колбасной или сырной нарезки, уложенных горкой, можно сделать настоящий закусочный торт!

Пара бутербродов, сочные перцы и нарезанные соломкой овощи — все, что нужно для встречи гостей!

Выложи любой салат в форме шишек и укрась миндальным орехом!

Между нами, жeni!

Между нами, жeni!

Ма
Оли



Смажь ломтики хлеба май-
онезом, соорудив вот такой
многослойный бутерброд.
А затем нарежь его акку-
ратными треугольниками, в
каждый воткнув шпажку.



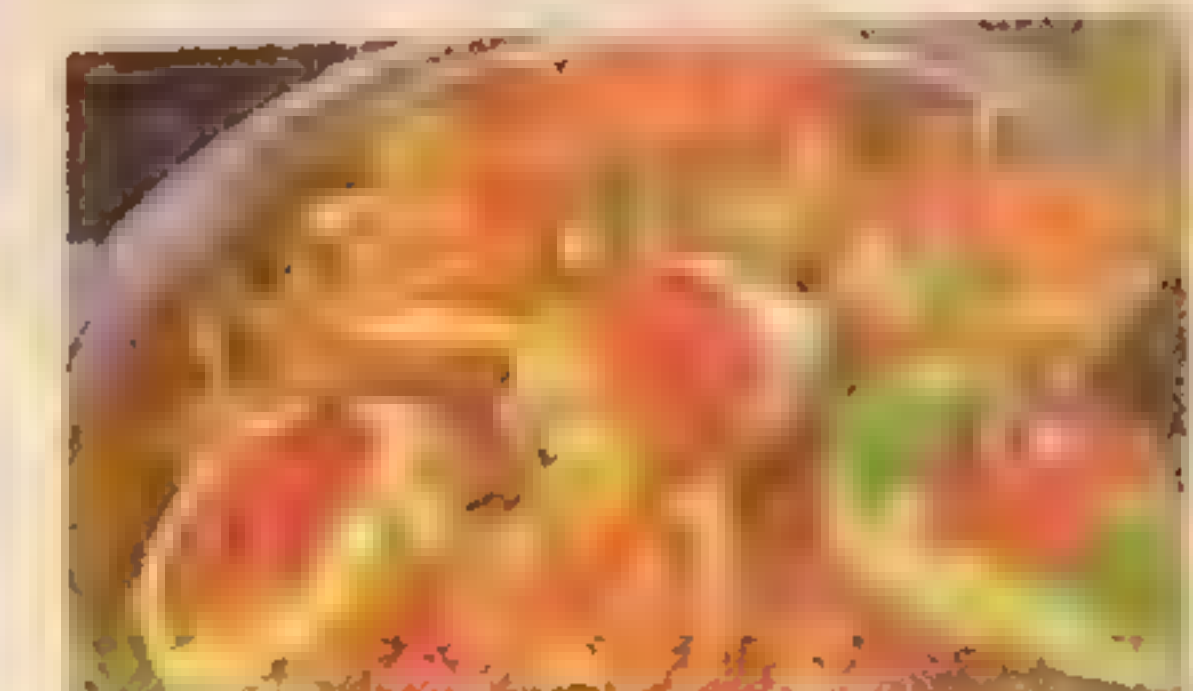
Если в булках на-
лить слоями све-
жевыжатые соки
киви, персика и
клубники, полу-
чится настоящий
светофор!



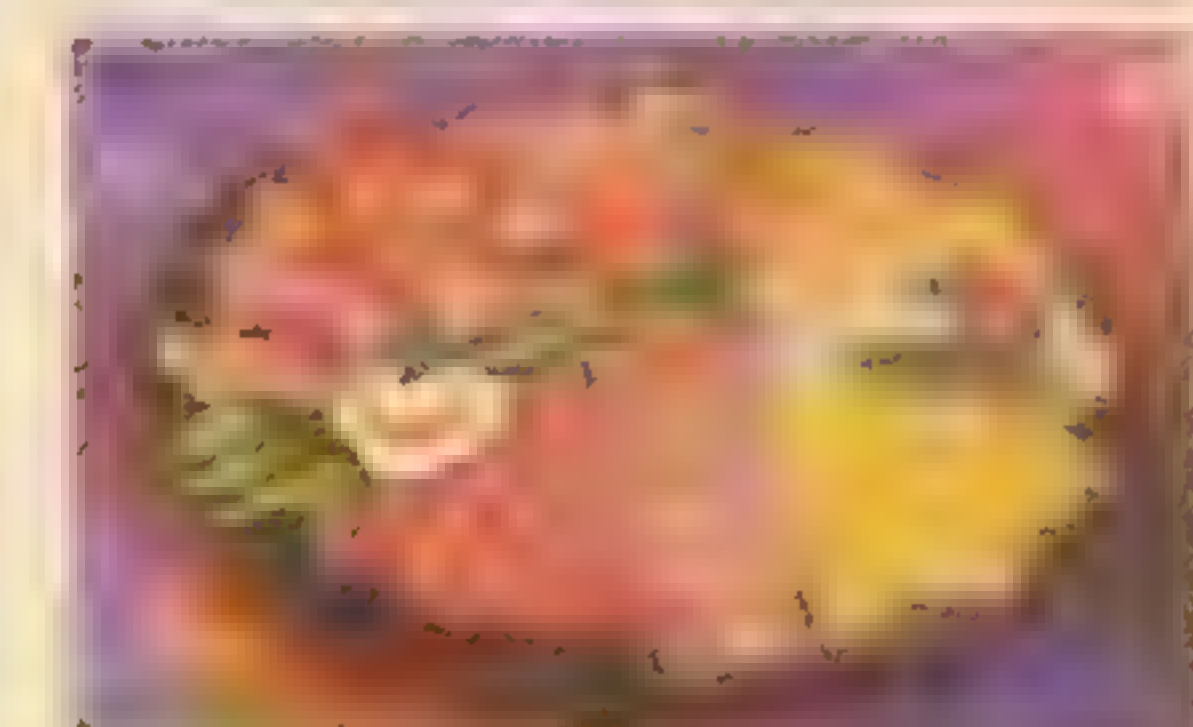
Вместо хлеба вполне по-
дойдет огурчик, а кольца
лука будут удерживать на
нем вкусную начинку.



А вот так можно
закрепить канapé на
обычном апельсине.
Получится весело и
привлекательно!



Любое блюдо станет
шикарным, если его
украсить зеленью, по-
мидором и оливками!



Разрезанная попо-
лам булка может стать
длинным бутербро-
дом, которого хватит
на всех!



/закуски на скорую руку

Гренки с фаршем

Тебе потребуется:

■ 4–6 ломтей черного хлеба, 20 г маргарина или жира, 200 г фарша, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки воды, 2 ст. ложки вареной свеклы, 1 луковица, четверть соленого огурца, соль, перец, жир или растительное масло, 4–6 яиц, хрен, грибы.

Инструкция:

Обжарь хлебцы с одной стороны. В фарш добавь крахмал, сметану, воду, тертую свеклу, мелко изрубленный лук или огурец, заправь солью и перцем, взбей. Намажь обжаренную сторону хлеба получившейся массой, затем в большом количестве жира прожарь бутерброд – сначала со стороны, покрытой мясом, затем – с другой. При сервировке на каждый бутерброд можно положить жареное яйцо (глазунью) или тертый хрен. Свеклу и соленый огурец можно заменить маринованными грибами.



Гренки с мясом

Тебе потребуется:

■ 200 г пшеничного хлеба, 50 г отварного мяса, 50 г сыра, 1 огурец, 40 г филе сельди, 1 картофелина, зелень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла.

Инструкция:

Нарежь хлеб тонкими ломтиками, поджарь на растительном масле с одной стороны, а не поджаренную сторону намажь пикантной смесью. Укрась зеленью. Для пикантной смеси сыр, отварное мясо, огурец, филе сельди дважды пропусти через мясорубку. Если смесь окажется очень острой, смешай ее со взбитым маслом или натертым отварным картофелем и растительным маслом. Вместо мяса можно использовать колбасу.

веселы гренки



Чтобы те-

жарить гренки

с чесноком, нарежь тебе потребеломтиками 200 г хлеба, обжарь в 2 ст. растительного масла, смажь смесью тертого чеснока (примерно полголовки) с солью.

Гренки с

12 ломтиками кабачок, 5 яиц, полска, зелень.

Инструкция:

Овощи, фрукты нарежь на мелкие кусочки, смешай с маслом, полуготовую капусту и морковь минут. Охладить часть сахара, яичные белки, хлеба с маслом, яичных же обжарь.

На пол

кой положить, посыпать духовке, подаче у зеленым.

Гренки с копченой рыбой

Тебе потребуется:

■ 8 ломтиков белого черствого хлеба, 200 г копченой рыбы, трески, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 ст. л. густой сметаны, зелень петрушки, масло.



Инструкция:

Копченую рыбу очисти от костей, мелко поруби, добавь мелко нарезанный жареный лук, взбитое яйцо, сметану, мелко нарезанную зелень. С хлеба срежь корочку, нарежь ломтиками, намажь тонким слоем масла, массой из рыбы, обжарь в горячей духовке.

Гренки с

смесью

Тебе по

■ 200 г

кана м

2 ст. л.

Инс

Лом

молока

в слив

Между нами, женщинами/справочник

Межд



Сырные гренки с ветчиной

Тебе потребуется:

■ 6–8 ломтиков белого или черного хлеба, 40 г масла или маргарина, 6–8 тоненьких жирных ломтиков ветчины, 100 г сыра, перец.

Инструкция:

Хлеб намажь тонким слоем масла или маргарина. На каждый кусок положи по тонкому ломтику жирной ветчины, сверху посыпь перцем и покрой сыром – куском или тертым. Запекай в горячей духовке до тех пор, пока ветчина и сыр немного не расплавятся и у хлеба не появится хрустящая корочка. Также можно класть на бутерброд мелко нарезанную ветчину, перемешанную с тертым сыром – это придаст бутерброду иной вкус. Меняется вкус и от того, кладется сыр на или под ветчину!

Гренки с овощами и сыром

Тебе потребуется:

■ 12 ломтиков пшеничного хлеба, 1 головка цветной капусты, 1 кабачок, 3 средние моркови, 6 яблок, 6 ст. л. тертого сыра, 6 яиц, полстакана молока, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сахара, зелень, соль – по вкусу.

Инструкция:

Овощи, фрукты и зелень очень мелко нарежь. Цветную капусту разбери на мелкие соцветия. Морковь потуши с маслом и частью молока до полуготовности, затем положи капусту и кабачок и туши еще 10 минут. Охлади. Добавь яблоки, часть сахара, зелень, взбитые яичные белки, посоли. Ломтики хлеба смочи в смеси молока, яичных желтков, сахара и слегка обжарь.

На получившиеся гренки горкой положи тушеные овощи и яблоки, посыпь тертым сыром и запеки в духовке до золотистой корочки. При подаче уложи гренки на блюдо и посыпь зеленью.

Гренки в яично-молочной смеси

Тебе потребуется:

■ 200 г пшеничного хлеба, полстакана молока, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла.

Инструкция:

Ломтики хлеба смочи в смеси из яиц, молока и сахара и обжарь с двух сторон в сливочном масле.

Гренки подают
как самостоятельное
или промежуточное блю-
до или закуску, а также к
бульонам, пюре и молоч-
ным супам. Едят их в го-
рячем виде или остыв-
шими.



Гренки с помидором, килькой и сыром

Тебе потребуется:

■ 6–8 ломтей белого хлеба, 50 г масла или маргарина, 1 большой помидор, 6–8 килек, 70 г сыра.

Инструкция:

Намажь хлеб маслом. На каждый ломтик положи тонкий ломтик помидора, на него – очищенное филе кильки и затем тонкий ломтик сыра. Запекай в горячей духовке до тех пор, пока сыр не станет мягкими, а края хлеба – хрустящими.

Крутоны с чесноком и базиликом

Тебе потребуется:

■ 2 толстых кусочка белого хлеба, 2 раздавленных зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, настоящего на базилике.

Инструкция:

С хлеба срежь корки и порежь на кубики 1 см (крутоны). Обваляй кубики хлеба в чесноке. Нагрей масло и обжарь чесночные крутоны до золотистого цвета.



название макаронам дал какой-то итальянский кардинал. Когда он впервые увидел и попробовал макароны, воскликнул: «О, ма карони!» – что в переводе с итальянского значит «О, как мило!»

Тебе потребуется:

■ 1 чашка сухой фасоли или 1 банка (425 г) консервированной фасоли, 500 г измельченной колбасы, половина луковицы, половина морковки, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 1 банка (425 г) порезанных консервированных помидоров, 2 л куриного бульона, 1 лавровый лист, 1 чашка любой мелкой пасты, тертый сыр пармезан, соль, черный молотый перец.

Если ты используешь сухую фасоль, замочи ее на ночь в воде, затем слей.

В большой кастрюле обжарь колбасный фарш. Вынь из кастрю-

ли. Если в кастрюле осталось много жира, вылей его, но не вытирай кастрюлю. Добавь лук, морковь и оливковое масло и обжаривай 3 минуты до мягкости. Добавь чеснок и готовь еще 1 минуту. Добавь консервированные помидоры, 1,5 л куриного бульона, лавровый лист, фасоль и обжаренный колбасный фарш. Посоли, поперчи и вари под крышкой на малом огне 1 час

Если ты используешь консервированную фасоль, пора добавлять пасту. Если фасоль недостаточно мягкая, снова закрой кастрюлю и готовь еще 30 минут или до готовности фасоли. Добавь пасту и готовь без крышки, пока паста сварится. Попробуй и добавь соли и перца по вкусу. Если суп кажется тебе слишком густым, добавь куриного бульона.

Подавай, посыпав сверху тертым пармезаном и сбрызнув оливковым маслом.

Тебе потребуется:

■ 400 г спагетти, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 плавленых сыр-ка, 50 г очищенных помидоров, немного тертого сыра, зелень петрушки, соль.

Отвари спагетти в подсоленной воде, процеди, промой. Сливочное масло распустить на сковороде, не доводя до золотистого цвета вылей в миску, перемешай с мелко нарезанными помидорами, петрушкой, желтком (сваренным вкрутую), измельченными плавлеными сырками, тертым сыром. Добавь спагетти, быстро перемешай и подавай к столу.



бухуской
только
кипящую воду. От
на дуршле
немного т
этого обле
и разложи
Лучше
макарик
томатной

Тебе потребуется:

■ 450 г спагетти, 4–5 стака-
красного сухого вина, 6 ст
жек оливкового масла пере
го отжима, 3 измельченных
зубчика чеснока, три четве
ти чашки рубленой грудинки
три четверти чашки рублен
свежей петрушки, по желан
– красный молотый перец

В большой кастрюле доведи до кипения подсоленную воду. Добавь пасту 3 минуты. Пока она варится в другую большую кастрюлю налей вино и доведи до кипения. Слить воду из спагетти, поместить в кастрюлю с кипящим вином и варить еще 7 минут до состояния «чуть твердоватые на зуб». Пока паста готовится в вино, разогрей на сковороде оливковое масло и обжарь грудинку, чтобы она слегка поджарились и стала чуть-чуть хрустящей. Добавь в сковороду чеснок, хорошо перемешай и снимй со

Посоли, поперчи и, если хочешь, посыпь красным перцем.

Снова слей пасту (большая часть вина должна впитаться в спагетти) и добавь в нее держимое сковороды. Хорошо перемешай и поставь на огонь примерно на одну минуту. Посыпь петрушкой, перемешай и подавай на стол.

Между нами, женщинами, секрет

НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ

Опускать
только в
воду. Отбрось
аг, когда они е
вердо. ты. По
ей горячей вод
ки по тарелкам
м соусом для
он является
матный!

спагетти
уется:
ти, 4-5 стакан
ого вина, 6 ст. л
ого масла перво
измельченны
ока, три четвер
еной грудинки
олотый перец
шки рубленой
ки, по желани
ый перец.

оле доведи до
воду и готовь
она варится
трюлю налей
нения. Слей
мести их в
ином и вари
ания «чуть
пока паста
ей на ско
и обжарь
ка подру
ть хрустя
чеснок
и с огня
хочешь
м.

Для кальмаров:
■ 450 г кальмаров, порезан-
ных кружочками, полчашки
муки, полчашки манной крупы,
четверть чашки кукурузной
муки грубого помола, рас-
тительное масло для жарки,
соль, черный молотый перец.

Лапша с помидорами и моцареллой

Тебе потребуется:

■ 400 г любой лапши или спагетти, 1 пучок базилика, 12 зеленых оливок, 1 ст. ложка соевых каперсов (можно заменить зелеными острыми перчиками), щепотка красного жгучего перца, 4 ст. ложки оливкового масла, 400 г помидоров, 150 г сыра моцарелла.

Инструкция:
Ошпарь поми-
доры и очисти от
кожицы. Нарежь
на мелкие кубики.
Смешай с пору-
бленным базили-
ком, измельченны-
ми оливками и капер-
сами, перцем, олив-
ковым маслом. Дай
настояться 5-8 часов.
Свари лапшу. Томатную
смесь подогрей, смешай с
лапшой и нарежьными куби-
ками сыра.



Паста карбонара

Паста карбонара

Тебе потребуется:

400 г спагетти, 100 г шпика, 100 г ветчины, 100 г масла, полстакана тертого сыра, 4 помидора, 3 яйца, 2 ст. ложки сливок, 150 г шампиньонов, соль, перец.

Инструкция:
Мелко нарубленный шпик и ветчину обжарь в масле, добавь порезанные тонкими ломтиками помидоры и шампиньоны и потуши до мягкости. Яйца смешай со сливками, поперчи, посоли и незадолго до готовности спагетти вылей их в томатный соус, быстро размешай и сразу снимь с огня. Соус не кипятить. Спагетти смешай с маслом и тертым сыром и залей соусом.

Спагетти с жареными

Ингредиенты для томатного соуса:

■ 1 банка (800 г) консервированных рубленых помидоров, 3 измельченных зубчика чеснока, 4 ст. ложки оливкового масла, 5 ст. ложек рубленого свежего базилика, соль, черный молотый перец, красный молотый перец.

Для гремолаты:

(гремолата – это смесь тертой цедры лимона, измельченного чеснока и мелко порубленной петрушки):

■ четверть чашки свежей петрушки, 3 измельченных зубчика чеснока, цедра одного лимона.

Вначале готовим гремолату: смешай петрушку, чеснок, лимонную цедру и поруби вместе, пока все хорошо не измельчится. Затем приготовь соус: нагрей оливковое масло в кастрюле и брось туда чеснок, пока он не начнет шипеть и пахнуть. Добавь помидоры, красный перец, базилик, посоли, поперчи и готовь еще 15 минут на небольшом огне.

Поставь вариться пасту. Пока она готовится, приготовь кальма-

ры. Смешай вместе муку, манку и кукурузную муку в пластиковом мешке. Добавь туда же соль и перец, перемешай. Разогрей растительное масло в тяжелой кастрюле до температуры 190° С. Бери кальмары по горсти, бросай в мешок с мукой, затем стряхивай лишнюю муку и обжаривай до золотистого цвета на сковороде. Выкладывай сушиться на бумажные полотенца.

Когда паста приготовится, слей воду. Смешай с пастой половину соуса и помешивай на среднем огне, пока соус не начнет пузыриться. Разложи пасту по глубоким тарелкам и налей сверху каждой порции еще по половнику соуса. Раздели кальмаров по тарелкам и посыпь их сверху небольшим количеством гремолаты. Подавай немедленно.

/просто и со вкусом

Если раньше мы ели фрикадельки

в основном лишь в супе, то сегодня это блюдо стало самостоятельным. Готовить мясные шарики можно как с добавлением хлебных крошек, так и без них. Крупные фрикадельки выглядят гораздо аппетитнее! А разнообразие соусов к ним делает их поистине шедевром кулинарного искусства.

Фрикадельки с рисом в томатном соусе

Тебе потребуется:

■ 500 г фарша, 1 яйцо, полстакана молока, две трети стакана вареного риса, щепотка соли; для соуса: 2,5 стакана порезанных помидоров без кожицы, полтора стакана воды, 2 ст. ложки мелко нашинкованного репчатого лука, щепотка соли, щепотка базилика.

Инструкция:

Смешай фарш с яйцом, молоком, рисом и солью. Слепи фрикадельки и обжарь их на масле. Для соуса помидоры мелко порежь, добавь воду, мелко нарезанный лук, приправь солью, зеленью. Добавь эту смесь к фрикаделькам, накрой крышкой и готовь около часа на маленьком огне.

Как лепить фрикадельки?

• Чтобы фрикадельки получились одинакового размера, разложи готовый фарш на бумаге или разделочной доске толщиной примерно 3 см. Затем нарежь фарш квадратиками со стороной 3 см. А потом из каждого мясного квадратика скатай шарик. Если хочешь, чтобы фрикадельки получились побольше, раскладывай фарш толщиной 5 см и вырезай квадратик со стороной 5 см.

ИЗЯЩНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

Фрикадельки по-шведски

Тебе потребуется:

■ 25 г сливочного масла, небольшая мелко нарубленная головка репчатого лука, 2 куска черствого белого хлеба, 750 г говяжьего фарша, 1 яйцо, 1 ч. ложка соли, четверть ч. ложки молотого черного перца, столько же молотого мускатного ореха, щепотка молотого душистого перца, 2 ч. ложки растительного масла, 2 ст. ложки муки, 400 мл куриного бульона (можно приготовить из бульонного кубика), 60 мл жирных сливок, 15 г нарубленного укропа.

Инструкция:

Растопи в сковороде 15 г сливочного масла. Хорошо перемешай и добавь туда лук и пассеруй, помешивая, 7 минут. Затем переложь лук в миску и вымой сковороду. Добавь измельченный фарш, разбей туда яйцо, соль, черный перец, молотый мускатный орех, душистый перец.

Хорошенько перемешай и слепи фрикадельки диаметром 4 см.

В той же сковороде растопи 10 г сливочного масла, добавь 2 ч. ложки растительного масла, муку.

Обжарь фрикадельки и жарь их на растительном масле, пока фрикадельки не подрумянятся (около 10 минут).

Переложи их на тарелку, затем повтори то же самое с оставшимися фрикадельками.

Теперь нужно приготовить соус. Поджарь муку на сковороде, затем добавь бульон и хорошо помешивая, введи сливки.

Аккуратно

Фрикадельки
формируются мокрыми
руками, их традиционный
размер должен быть не
крупнее грецкого ореха.
Самые вкусные шарики
получаются, когда в фарш
вмешиваются мелко
рубленные лук и зелень.

Яйцо

блюдо

для вязкости

ти, все специи

лавное - х

арш! Чем

ится масса

дут фрика

мясные

таять в

Куриные

по-строг

Тебе потреб

■ полкило к

ша, 3 столо

хлебных кро

ложки поре

репчатого

яйцо, щеп

черный мо

рец - по в

ложка рас

масла, 400

бульона, ч

сметаны.

Инстру

Аккура

ини реди

фрикадел

разогрей

фрикадел

бульон и

15 минут

прогрей

каделька

фрикадельки

Какие соусы
подходят к фрикаделькам?

10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100. 101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120. 121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140. 141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160. 161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180. 181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200. 201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220. 221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240. 241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260. 261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280. 281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300. 301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320. 321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340. 341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360. 361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380. 381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400. 401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420. 421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440. 441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460. 461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480. 481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500. 501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520. 521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540. 541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560. 561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580. 581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600. 601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620. 621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640. 641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660. 661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680. 681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700. 701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720. 721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740. 741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760. 761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780. 781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800. 801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820. 821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840. 841. 842. 843. 844. 845. 8

Фрикаделци:
по-провансальски

Тебе потребуется

■ Поджарить в растительном масле 3 головки чеснока, 3 головки репчатого лука, пучок петрушки и укропа, а также 100 г сливочного масла. Добавить 100 г сметаны и 100 г майонеза.

[illegible]

1.000 г. (100 г. на 100 г. ку-
б. см.), 2 ст. — уксусной, 1 ст.
лоскут салячного сода.

Инструменты:

Зеленый лук в воде или молоке. Луковицу очисти и нарежь кубиками. Перемешай фарш с нарезанным луком, зеленью, яйцом, отжатым хлебом, солью.

греческие
фрикадельки
с огуречным
соусом

Тебе потребуется:

■ Для фарша: 500 г куриного фарша, 3 ст. лож-

ки молока, половинка головки репчатого лука, половина ст. ложки сушеного чеснока, по щепотке черного перца и соли, 2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, столовая ложка сушеной мяты, щепотка орегано (по желанию).

■ Для соуса: 250 г сметаны,
1 огурец, щепотка белого

Вылепи фрикадельки и обжарь
их в масле.

Параллельно мелко нарезать
остатки лука и чеснока. Добавить
очищенную от кожицы морковь и
картофель. Все вместе обжарить на
оставшемся на сковороде масле
жарки фрикаделек. Влить бульон,
чоломный сок, заварить мукой, по
соли, поперчи.

Фрикадельки подавай с со-
усом, украсив по желанию помидорами и зеленью

перца, щепотка сушеного чеснока, половинка головки мелко нарезанного репчатого лука, щепотка сушеной мяты и столько же соли.

Инструкция:

Залей хлеб молоком, затем добавь к нему мясной фарш и остальные ингредиенты. Все хорошо перемешай и дай настояться в течение часа. Потом слепи из фарша маленькие фрикадельки и обжарь со всех сторон на сухой сковородке.

Огурец очисти и мелко нарежь, смешав с остальными ингредиентами для соуса. Разложи фрикадельки на тарелку, рядом налей огуречный соус, подавай с теплым рисом.

**Яйцо в это
блюдо добавляется
для вязкости и ровнос-
ти, все специи – по вкусу.**

Главное – хорошо вымешать фарш! Чем однороднее получится масса, тем вкуснее будут фрикадельки. В идеале мясные шарики должны таять во рту, истекая соком.

Дуриные фрикадельки по-строгановски

Тебе потребуется:

■ полкило куриного фарша, 3 столовые ложки хлебных крошек, 2 ст. ложки порезанного репчатого лука, 1 яйцо, щепотка соли, черный молотый перец – по вкусу, 1 ст. ложка растительного масла, 400 мл мясного бульона, четверть стакана сметаны.

Инструкция:

Аккуратно смешай первые 6 ингредиентов. Из фарша скатай 15 фрикаделек. В большой сковороде разогрей масло и обжарь на нем фрикадельки. Влей в сковороду бульон и готовь на среднем огне 15 минут. Потом добавь сметану, прогрей и снимй сковороду с фрикадельками с огня.

/просто ВКУСНЯТИНА

Итальянцы придумали его около 150 лет назад, и за это время появилось огромное количество его разновидностей! Классическими ингредиентами песто являются оливковое масло, сыр и базилик. Но некоторые делают его на основе мяты, добавляют чеснок, орехи, тыквенные семечки. Цвет песто изумрудный, но не менее популярен сейчас красный песто — в него добавляют вяленые на солнце или сушеные томаты.

Помимо этого, тебе понадобится блендер и полчаса свободного времени, чтобы приготовить этот удивительный соус.

Возьми 2 пучка свежего зеленого базилика (вымой и высуши его), 100 г тертого пармезана, 80 г кедровых орехов, 2–3 зубчика чеснока. Измельчи все в блендере, добавив 100 мл оливкового масла и посолив по вкусу: включи на несколько секунд блендер и соус готов. Соус не должен иметь однородную консистенцию, он должен быть грубоватым, в нем могут быть различимы кусочки зелени и сыра.

Это кулинарное чудо добавляют в пасту, подают к мясу и рыбе, используют при приготовлении супов, пиццы, салатов. Песто намазывают на хлеб, крекеры, а также добавляют его в гамбургеры, да и просто едят ложками из банки... М-м-м! Вкуснятина!

ГОТОВИМ

Соус песто —

это лакомство для настоящих гурманов. Попробовав впервые, ты станешь его поклонницей на всю жизнь.

Вот еще несколько интересных рецептов песто



Равиоли с красным песто

Тебе потребуется:

- 400 г пасты равиоли
- 50 г высушенных помидоров
- 2 головки свежего чеснока
- хлопья красного перца по вкусу
- 1/3 стакана оливкового масла (extra-virgin)
- 1 ч. ложка свежего тимьяна (чабреца)
- 1/8 ч. ложки соли
- 1/4 стакана грецких

орехов или арахиса

рительно обжарен

1 стакан листьев шп

перемешанных с с

маслом и солью

2/3 стакана помидоро

козий сыр по вкусу

Инструкция

В подсе

равиоли. В б

сушеные томат

красного перца, до

вое масло, тимьян и

родной консистенции

орехи и продолжи и

еще некоторое время.

В большой миске сме

1/2 стакана воды, в которой

рились равиоли, с 2/3 томатно

песто. Добавь равиоли и

перемешай. Подбавь еще

шинатом, помидорами черри

крошкой из козьего сыра.

песто-пицца

с ярким вкусом

Тебе потребует

■ 400 г большой

веток

1 большой лук

порезанный

1 красный са

перца

1/4 ч. ложки

1/4 ч. ложки

перца

2 ст. ложки о

масла extra-

Мука

1 лист теста

1/3 стакана

ного песто

1/2 стакана

сыра парме

Мятный

Тебе потре

■ 3 стакана

тьев свежес

1/3 стакан

миса или м

обжаренн

2 зубчика

1/2 ст. лох

1/2 ст. лох

1/4 стака

1/4 стака

extra-virg



Инстр

Все и

воду и ол

блендер

станет од

Добав

ной еще

Подав

Между на

Между нами, женщинами/спешивл

Песто!

Песто-пицца с креветками

Тебе потребуются:

■ 400 г больших креветок

1 большой лук, мелко порезанный

1 красный сладкий перец

1/4 ч. ложки соли

1/4 ч. ложки черного перца

2 ст. ложки оливкового масла (extra-virgin)

Мука

1 лист теста для пиццы

1/3 стакана охлажденного песто

1/2 стакана тертого сыра пармезан

Мятный песто

Тебе потребуется:

■ 3 стакана листьев свежей мяты

1/3 стакана арахиса или миндаля (обжаренного)

2 зубчика чеснока

1/2 ст. ложки соли

1/2 ст. ложки цедры лимона

1/4 стакана воды

1/4 стакана оливкового масла (extra-virgin)



Инструкция:

Все ингредиенты, исключая воду и оливковое масло, выложи в блендер и измельчай, пока соус не станет однородным.

Добавь воду и масло и измельчай еще несколько минут.

Подавай с мясом или тостами.

Инструкция:

Противень смажь маслом, выпекать нужно при 240° С. Креветки очисти, обжарь на сковороде до золотисто-розового цвета. Лук и сладкий перец обжарь на сковороде до золотистого цвета, предварительно посолив и поперчив. Переложи в чашу. Добавь креветки в смесь лука и перца, хорошо перемешай. Раскатай тесто, смажь его соусом песто, выложи сверху креветки и пармезан и отправь в духовку приблизительно на 45 минут.



Суперореховый песто с травами

Тебе потребуется:

■ свежавыжатый сок

1 лимона

1 стакан грецких орехов, арахиса и миндаля

1 ст. ложка кленового сиропа

2 ст. ложки соли

1 ст. ложка черного перца

1 большая горсть листьев базилика

1/2 стакана петрушки

2–3 ст. ложки сыра пармезан

5–7 зубчиков чеснока

2–3 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка свежего орегано

Инструкция:

Орехи обжарь с 1 ст. ложкой оливкового масла и 1 ст. ложкой кленового сиропа примерно 2 минуты. В блендер выложи орехи, базилик, соль, сыр, перец, петрушку, чеснок, орегано. Добавь лимонный сок, оливковое масло и измельчай до однородной консистенции.

Ольга Денисова.



/на здоровье!

любимые напитки ЗВЕЗД

Есть мнение, что частое употребление спиртного приводит к раннему старению и проблемам со здоровьем. Однако известно и другое: умеренные дозы алкоголя повышают настроение, избавляют от стресса, а также выводят из организма токсины.

Есть мнение, что частое употребление спиртного приводит к раннему старению и проблемам со здоровьем. Однако известно и другое: умеренные дозы алкоголя повышают настроение, избавляют от стресса, а также выводят из организма токсины.

Это прекрасно знают **Дима Билан, Кристина Орбакайте и Владимир Винокур**, которые предпочитают пить шампанское на праздниках. Помимо пользы, этот игристый напиток еще и настроение поднимает!

Звезда Голливуда **Скарлетт Йоханссон** тоже любит шампанское. Ночтобы не захмелеть, она мешает его персиковым соком. Пропорции своего

попугает...
калорий и градус...
расслабля...
полезно для сосудов...

Его заклятым другом **Николь Басков** даже сидел на специальной винной диете, в каждый прием пищи выпивая по бокалу винных баров! закусывая кусочком твердого сыра. То же признается **Катрин Денев**, периодически занимающаяся очищением организма и выводит токсины и шлаки (в этом прекрасно помогает не только белое вино, но и зеленый чай).

рецепты
звездных
коктейлей

Щавелевый коктейль от Дженнифер Энистон

Тебе потребуется:

■ 300 г очищенного ананаса, 200 г свежего щавеля, 2 киви.

Инструкции:

Ананас и киви промой, очисти от кожуры, нарежь дольками. Щавель наруби и, поместив вместе с фруктами в блендер, тщательно взбей.

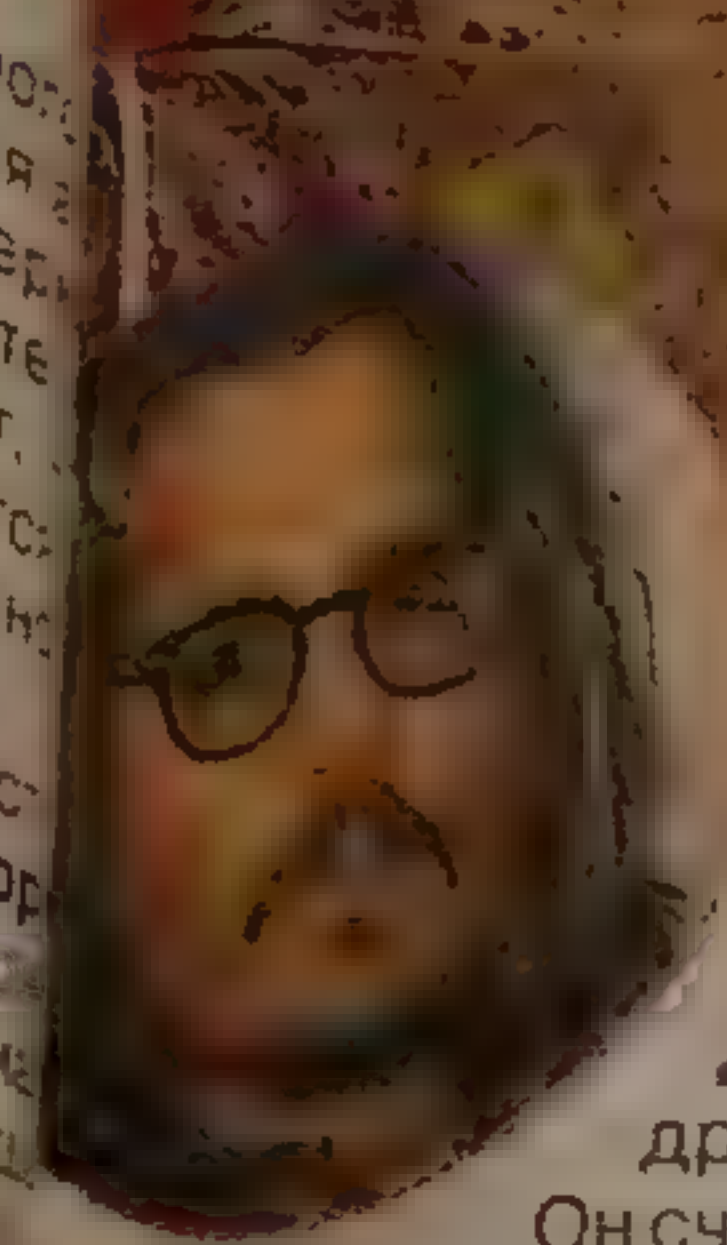
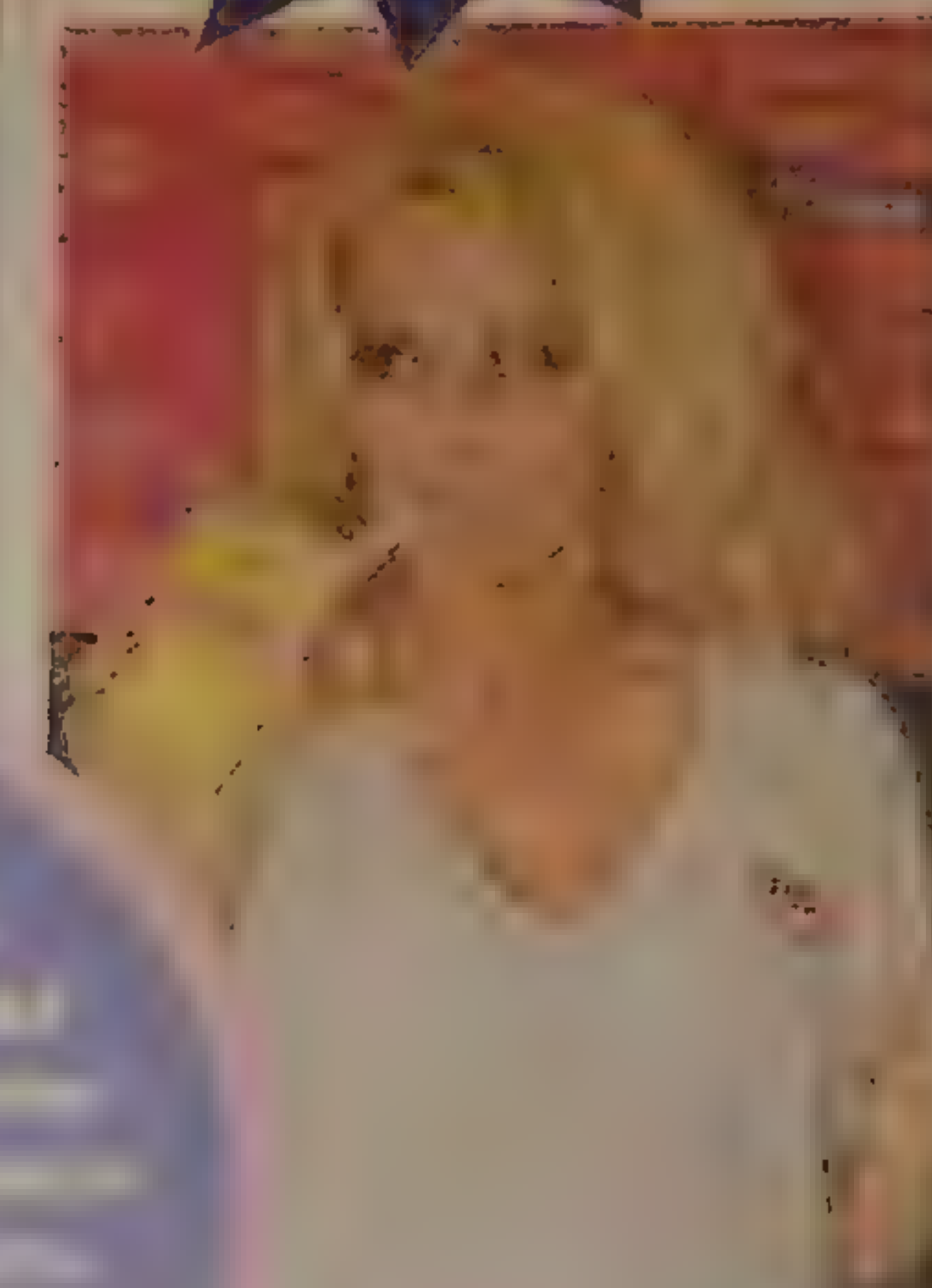
Этот напиток поможет пищеварению и ускорит обмен веществ, а также он улучшает кровообращение, работу сердца, оздоравливает вены и стимулирует работу головного мозга.

Виноград
от Робер
Тебе потре
■ 500 г тем
косточек,
рада без к
«Айсберг»

Инструк
Виноград
ков, взбей
пусти чере
листья сал
радную сме
Виноград
омолажива
ется для пр
заболевани
щим соком
идеальны
очистить ор



**рецепты
звездных
коктейлей**



**Кристина
Джонни Депп**

другого мнения
Он считает, что...

...менно...
...тейля...
...са дер...
...екрете...
...оряет...
...чаеся...
...чайн...
...кус...
...алис...
...иркор...
...едавних...
...е вино. В...
...ам ме...
...дусов. Не...
...е еще бе...
...еев...
...осудов и...
...ый друг...
...идел на...
...е, в каж...
...я по бо...
...кусочко...
...о призна...
...еки зани...
...и органи...
...сины и ш...
...расно по...
...елое вино...
...й.

**Виноградный сок
от Роберта Де Ниро**

Тебе потребуется:
■ 500 г темного винограда без косточек, 500 г светлого винограда без косточек, 400 г салата «Айсберг», 200 г зеленого салата.

Инструкция:
Виноград промой, отдели от хвостиков, взбей в блендере. Отдельно пропусти через соковыжималку промытые листья салата, потом добавь их в виноградную смесь и снова взбей в блендере. Виноградный сок является отличным омолаживающим средством и используется для профилактики онкологических заболеваний. В сочетании с освежающим салатом виноградный фреш является коктейлем для тех, кто хочет сохранить молодость.



Тебе потребуется:
■ 80 г молока, 1 яйцо, 10 г светлого сиропа, 40 г рома, шампанского, лед, мускатный орех — для украшения.

Инструкция:
В миксер положи лед, добавь все остальное, кроме шампанского, и смешай до появления пены. Через ситечко разлей в бокалы, но не доверху. Долей шампанским и посыпь мускатным орехом.

**Свекольный коктейль
от Синди Кроуфорд**

Тебе потребуется:
■ 400 г свеклы, 500 г зерен граната, немного меда.

Инструкция:
Свеклу промой, очисти, нарежь на дольки и пропусти через соковыжималку. Гранат очисти от кожуры, помести зерна в блендер, залей свекольным соком и взбей до получения однородной смеси. Этот коктейль — общеукрепляющее средство. Чтобы усилить его свойства, рекомендуют добавлять на стакан сока 1 ч. л. меда.

Для настоящих гурманов

оригинальные блюда



Сливовая паста

Тебе потребуется:

- 1 кг слив без косточек, 800 г сахара.

Инструкция:

Сливы порежь пополам, залей водой и поставь на огонь. Когда вода закипит, вари их еще 25 минут. Когда они станут мягкими, слей воду и протри сливы через сито. Теперь добавь к полученному пюре сахар и опять поставь на огонь.

Вари 50–60 минут, постоянно помешивая. Когда пюре станет густым, как мед, вылей его на противень, выложенный бумагой для выпечки, слоем толщиной 1 см и поставь в духовку при температуре 100°C. Когда нижний слой высохнет, переверни противень и высуши нижний слой. Храни пасту в холодильнике в полиэтиленовом пакете, чтобы она не заветрилась.

Клубничное мороженое

Тебе потребуется:

- 300 г свежих клубники, сахар, йогурт без сахара.

Инструкция:

Удали плодоножки и измельчи клубнику. Добавь сахар и йогурт. Аккуратно перемешай.

Фаршированные баранки

Тебе потребуется:

- 0,5 кг обычных баранок (сушек), 0,5 кг мясного фарша, 2 головки репчатого лука, 2 помидора, 150 г твердого сыра, 150 г майонеза, 1 бульонный кубик, соль, перец – по вкусу.

Инструкция:

Для начинки: мелко нарезанный лук обжарь на растительном масле.

Вяленые помидорчики

Тебе потребуется:

- 15 мясистых продолговатых помидоров (прекрасно подойдет сорт «сливка»), соль, набор пряностей (тимьян, паприка, перец, чабер, базилик, эстрагон), 3–4 ст. ложки растительного масла, зубчик чеснока.

Инструкция:

Помидоры вымой, порежь на четвертинки и положи в миску (если помидоры маленькие), вынь семена и мякоть. Получившиеся лодочки ровно и плотно уложи на противень срезом вверх, посыпь солью и пряностями, сбрызни растительным маслом и поставь в разогретую духовку на 1 час. Внимание! Вялить помидоры нужно с приоткрытой духовкой, чтобы испарялась влага.

Затем нужно уложить готовые помидорчики в банку для хранения. Пересыпь их тертым чесноком и маслом.

У тебя получатся плотные, упругие, ароматные помидорчики с насыщенным вкусом. Их можно использовать для приготовления супов, салатов или есть просто так.

соедини лук и фарш.

Все хорошо перемешай и не забудь посолить.

Булочки выложи на сухой противень с высокими бортиками.

Ложкой положи на каждую булочку фарш.

Фарша положи по чайной ложке на каждую булочку.

Затем смажь булочки каплями майонезом и посыпь тертым сыром.

Булочки выпекай в духовке при температуре 180°C. Бульон разведи в одном стакане кипятка и залей баранки на противень.

Теперь нужно запечь баранки в духовке и вынуть их, когда бульон выпарится.

Зеленый салат

Тебе потребуется:

- 2 стакана муки, 3 яйца, щепотка соды, щепотка уксуса, щепотка соли, щепотка сахара, щепотка ванилина, щепотка лимонной кислоты, щепотка корицы, щепотка мускатного ореха, щепотка гвоздики, щепотка душистого перца, щепотка базилика, щепотка тимьяна, щепотка чабера, щепотка эстрагона, щепотка базилика, щепотка тимьяна, щепотка чабера, щепотка эстрагона.

Инструкция:

Больше всего подойдет сорт «сливка».

Помидоры вымой, порежь на четвертинки и положи в миску.

Получившиеся лодочки ровно и плотно уложи на противень срезом вверх.

Посыпь солью и пряностями, сбрызни растительным маслом.

Поставь в разогретую духовку на 1 час.

Внимание! Вялить помидоры нужно с приоткрытой духовкой.

Затем нужно уложить готовые помидорчики в банку для хранения.

Пересыпь их тертым чесноком и маслом.

У тебя получатся плотные, упругие, ароматные помидорчики с насыщенным вкусом.

Их можно использовать для приготовления супов, салатов или есть просто так.

Между нами, женщинами, сплетен

Выпечка блюда



Клубнично-йогуртовое мороженое

Тебе потребуется:

■ 300 г свежей или замороженной клубники, сахар – по вкусу, 250 г йогурта без добавок.

Инструкция:

Удали плодоножки с клубники и измельчи ее в блендере до состояния пюре. Добавь сахар и снова взбей. Аккуратно добавь йогурт и взбей еще

раз. Вылей полученную массу в контейнер, накрой крышкой и поставь в морозилку. Через час-полтора достань мороженое и тщательно перемешай. Теперь его нужно поставить в морозилку до полного застывания.

За полчаса перед подачей его нужно вынуть из морозилки, чтобы слегка подтаяло.



Зеленые блинчики

Тебе потребуется:

■ 2 стакана молока, 1 яйцо, горсть муки, 3 ст. ложки муки, пучок свежего шпината (подойдет и замороженный), щепотка соли, сода – на кончике ножа.

Инструкция:

Большую часть молока комнатной температуры взбей венчиком с яйцом, солью и содой. Шпинат и несколько ложек молока взбей в блендере до однородного состояния, влей к молоку с яйцом. Добавь муку до состояния блинного теста. При необходимости, если тесто будет густое, добавь молоко и хорошо размешай венчиком, чтобы не было комков. Добавь в тесто растительное масло и жарь блины на раскаленной сковороде.

Эти блины выглядят очень оригинально! Их можно подавать с начинкой из красной рыбы или со сметаной и овощами. Попробуй!

Фасолевый торт

Тебе потребуется:

■ Для теста: 1 ст. ложка фасоли, 5 яиц, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка молотых сухарей, миндальный ароматизатор.

■ Для крема: 1 банка вареной сгущенки, 200 г сливочного размягченного масла, 3 ст. ложки сметаны.

■ Для украшения: любые орехи, 50 г горького шоколада, 4 ст. ложки сливок любой жирности.

Инструкция:

Фасоль залей водой и оставь на ночь. Затем отвари ее до готовности (примерно 30 мин.), остуди и прокрути через мясорубку или измельчи в блендере. Желтки отдели от белков и взбей их с сахаром, а затем соедини с сухарями и фасолью. Белки взбей отдельно (лучше при помощи миксера) и аккуратно выложи в тесто, добавив ароматизатор и перемешав ложкой.

Тесто выложи в выстеленную бумагой для выпечки форму и аккуратно разровняй. Поставь его в духовку на час, проверив готовность спичкой. Когда корж будет готов, отдели от него бумагу, разрежь на три части и остуди.

Для крема взбей сгущенное молоко с мягким маслом, аккуратно добавь сметану и перемешай ложкой. Полученным кремом намажь коржи, немного оставив для смазывания боков. Сверху посыпь торт орехами и сделай глазурь: вылей в емкость сливки и выложи туда же кусочки шоколада. Растопи глазурь на водяной бане или в микроволновой печи, перемешай, выложи в пакетик с небольшим отверстием и сделай на поверхности торта узоры.

Газета «Между нами, женщинами»
Спецвыпуск №1 (6),
январь-февраль 2011 г.
Выход в свет: 27.01.2011 г.
Учредитель и издатель
ООО «Собеседник-Медиа»
105318, г. Москва, ул. Зарядная, д. 13

Зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) ПИ № ФС 77-42991 от 10 декабря 2010 г.

Главный редактор –

Ирина Александровна

Шеф-редактор –

Людмила Филатова

Художник –

Татьяна Васильевна

Подбор фото –

Екатерина Шенкина

Выпускающий –

Марина Гунина

Директор – Сергей Цыганов

Адрес редакции (для писем):

127055, Москва, ул. Новослободская,

73, строение 1, «Собеседник»

Телефон редакции:

(495) 685-28-54

Факс: (499) 973-20-54, 250-06-80

Служба рекламы:

гос. тел. 127-05-55

(495) 685-28-45, 685-79-87

Служба продаж:

8 (800) 500-1111

(495) 685-08-80, 251-59-17

Служба подписки:

(495) 685-76-45

Служба маркетинга и PR:

(495) 685-19-62

Подписные индексы:

16461 – в ОО «Собеседник»

«Пресса Енисей», «Байкал»

16733 – в Региональном каталоге

«Почта России»

19885, 19886 – в каталоге

«Роспечать»

Торговый знак «Между нами

женщинами» является собственностью

ООО «Диалог – 21 век»

Тираж – 121.200 экз.

Отпечатано в ООО

«Типографии Михайлова-С»

Смоленск (0812) 61-09-09,

51-09-59;

Москва (495) 229-02-51.

Подписано в печать 24.12.2010 г.,

по графику – 9 00, фактически – 9 00

Заказ № 14771

Перепечатка материалов возможна

только с письменного разрешения

редакции

Материалы газеты публикуются

на сайте www.sobesednik.ru в

виде электронной копии каждого

номера издания.

За содержание рекламных

материалов редакция

ответственности

не несет.

Блюда

Клубнично-йогуртовое мороженое

Тебе потребуется:
 300 г свежей или замороженной клубники, сахар – по вкусу, 250 г йогурта без добавок.

Инструкция:
 Удали плодоножки с клубники и измельчи ее в блендере до состояния пюре. Добавь сахар и снова взбей. Аккуратно добавь йогурт и взбей еще



раз. Вылей полученную массу в контейнер, накрой крышкой и поставь в морозилку. Через час-полтора достань мороженое и тщательно перемешай. Теперь его нужно поставить в морозилку до полного застывания. За полчаса перед подачей его нужно вынуть из морозилки, чтобы слегка подтаяло.



Блинчики

Тебе потребуется:
 1 л молока, 1 яйцо, горсть соли, 2 ст. ложки муки, пучок свежей петрушки (подойдет и замороженный), щепотка соли, сода – на кончике ножа.

Инструкция:

Большую часть молока комнатной температуры взбей венчиком с яйцом, солью и содой. Шпинат и несколько ложек молока взбей в блендере до однородного состояния, влей к молоку с яйцом. Добавь муку до состояния блинного теста. При необходимости, если тесто будет густое, добавь молоко и хорошо размешай венчиком, чтобы не было комков. Добавь в тесто растительное масло и жарь блины на раскаленной сковороде.

Эти блины выглядят очень оригинально! Их можно подавать с начинкой из красной рыбы или со сметаной и овощами. Попробуй!

Фасолевый торт

Тебе потребуется:
 Для теста: 1 ст. ложка фасоли, 5 яиц, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка молотых сухарей, миндальный ароматизатор.
 Для крема: 1 банка вареной сгущенки, 200 г сливочного размягченного масла, 3 ст. ложки сметаны.
 Для украшения: любые орехи, 50 г горького шоколада, 4 ст. ложки сливок любой жирности.

Инструкция:

Фасоль залей водой и оставь на ночь. Затем отвари ее до готовности (примерно 30 мин.), остуди и прокрути через мясорубку или измельчи в блендере. Желтки отдели от белков и взбей их с сахаром, а затем соедини с сухарями и фасолью. Белки взбей отдельно (лучше при помощи миксера) и аккуратно выложи в тесто, добавив ароматизатор и перемешав ложкой.

Тесто выложи в выстеленную бумагой для выпечки форму и аккуратно разровняй. Поставь его в духовку на час, проверив готовность спичкой. Когда корж будет готов, отдели от него бумагу, разрежь на три части и остуди.

Для крема взбей сгущенное молоко с мягким маслом, аккуратно добавь сметану и перемешай ложкой. Полученным кремом намажь коржи, немного оставив для смазывания боков. Сверху посыпь торт орехами и сделай глазурь: вылей в емкость сливки и выложи туда же кусочки шоколада. Растопи глазурь на водяной бане или в микроволновой печи, перемешай, выложи в пакетик с небольшим отверстием и сделай на поверхности торта узоры.

Газета «Между нами, женщинами»
 Спецвыпуск №1 (6),
 январь-февраль 2011 г.
 Выход в свет: 27.01.2011 г.
 Учредитель и издатель
 ООО «Собеседник-Медиа»
 105318, г. Москва, ул. Зверинецкая,
 д. 13

Зарегистрирована в Федеральной
 службе по надзору в сфере связи,
 информационных технологий и
 массовых коммуникаций
 (Роскомнадзор) ПИ № ФС 77-42991
 от 10 декабря 2010 г.

Главный редактор —
 Ирина Андреева
 Шеф-редактор —
 Лилия Фидаева
 Художник —
 Татьяна Васильцова
 Подбор фото —
 Екатерина Шлычкова
 Выпускающий —
 Марина Лунина

Директор — Сергей Цыганов

Адрес редакции (для писем):
 127055, Москва, ул. Новослободская,
 73, строение 1, «Собеседник»

Телефон редакции:
 (495) 685-28-54

Факс: (499) 973-20-54, 250-06-80

Служба рекламы:
 reklama@sobesednik.ru;
 (495) 685-28-45, 685-79-87

Служба продаж:
 Sale@sobesednik.ru;
 (495) 685-08-80, 251-59-17

Служба подписки:
 (495) 685-76-45

Служба маркетинга и PR:
 (495) 685-19-62

Подписные индексы:
 16461 — в Объединенном каталоге
 «Пресса России», «Белпочта»
 16733 — в Региональном каталоге
 «Почта России»
 19885, 19886 — в каталоге
 «Роспечать»

Торговый знак «Между нами,
 женщинами» является собственным
 ООО «Диалог — 21 век»

Тираж — 121.200 экз.

Отпечатано в ООО
 «Типография Михайлова-С»:
 Смоленск (0812) 61-09-09,
 51-09-59;
 Москва (495) 229-02-51.

Подписано в печать 24.12.2010 г.,
 по графику — 9.00, фактически — 9.00

Заказ № 14771
 Перепечатка материалов возможна
 только с письменного разрешения
 редакции.

Материалы газеты публикуются
 на сайте www.sobesednik.ru в
 виде электронной копии каждого
 номера издания.

За содержание рекламных
 материалов редакция
 ответственности
 не несет.

КУДОВО-ВОЗТРОС



ВКУСНЕЙШИЕ ОМЛЕТЫ

Омлет с кукурузой

Тебе потребуется:

■ 340 г консервированной кукурузы, 4 яйца, 3 ст. л. молока, 20 г маргарина, 10 г сливочного масла, соль, зелень — по вкусу.

Инструкция:

Сырые яйца смешай с молоком, добавь обжаренные зерна консервированной кукурузы и соли. Затем вылей все это на сковороду с разогретым маргарином и доведи до готовности в духовке. Подавай омлет на стол, полив сливочным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Омлет морковный

Тебе потребуется:

■ 3 яйца, 1 средняя морковь, четверть стакана молока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. сливочного масла, зеленый лук, соль — по вкусу.

Инструкция:

Нарежь морковь соломкой, на несколько минут засыпь сахаром, а затем положи на разогретую сковороду и слегка поджарь. Как только морковь будет готова, вылей на нее взбитые яйца, смешанные с молоком. Выпекай омлет около 5 минут и тогда он будет готов, посыпь его зеленым луком.



Омлет-суфле с ветчиной и сыром

Тебе потребуется:

■ 2 яйца, 2 кусочка ветчины, 50 г сыра и сливочное масло для жарки, соль, перец — по вкусу.

Инструкция:

Аккуратно отдели желтки и белки, положи их в разные миски. Ветчину нарежь на тонкие полоски. Взбей желтки с солью и перцем, добавь ветчину. Белки взбей в отдельной миске и добавь в желток.

Влей омлет на разогретую сковороду с маслом. Готовь на среднем огне 3 минуты. Затем посыпь сыром, сложи пополам и подавай, посыпав оставшимся сыром.

Омлет нужно жарить в тяжелой сковороде с ровным дном. А можно вылить готовленную массу в смазанные водой стаканы, поставить их в кастрюлю с кипящей водой, доходящей до половины, накрыть крышкой и варить, пока омлет не загустеет.

Омлет с рыбой

Тебе потребуется:

■ 100 г рыбного филе, 5 яиц, четверть стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 30 г сыра, соль, перец — по вкусу.

Инструкция:

Рыбное филе нарежь на кусочки, обжарь в масле. Взбей яйца с молоком, сахаром и солью. Вылей смесь на сковороду с разогретым маслом. Готовь 10 минут. Затем посыпь сыром и жаренной рыбой. Готовь еще 5 минут. Подавай с зеленым горошком.

Рыбный омлет

Тебе потребуется:

■ 400 г рыбного филе, 8 ст. л. молока, 4 ст. л. растительного масла, соль, зелень — по вкусу, 1 стакан горошек.

Инструкция:

Филе рыбы нарежь на кусочки, обжарь с растительным маслом. Взбей яйца с молоком, солью, мелко нарезанной зеленью. Вылей эту смесь на сковороду с жареной рыбой.

Жарь омлет на слабом огне. Когда омлет будет готов, разрежь его пополам. Подавай с зеленым горошком.

Правда эти...

• Суп
Когда суп
на слегка
себя, но
конца

• Бульон
Залей ма
получи
Не испор
тине

• Все
после
со з
прибл

Между

правила современного ЭТИКЕТА

Если ты приглашена

в малознакомую компанию или на торжественный прием, советуем вспомнить несколько основных правил поведения за столом и в гостях.

1 Собираясь в гости, обязательно захвати с собой маленький подарок для хозяев. Это может быть баночка экзотического варенья, бутылка вина, пирог или иное, что непременно порадует организаторов званого ужина. Если идешь на праздник, уместно будет купить букет цветов.

2 Не одевайся слишком ярко и вычурно. Во-первых, чтобы не затмить хозяйку вечеринки, а во-вторых, чтобы чувствовать себя свободнее. Если не уверена насчет формы одежды, сделай ставку на классику – она всегда уместна!

Умеренное использование духов – тоже признак хорошего тона.

Приветствуй людей легким кивком головы, рукопожатием или – в случае близкого знакомства – похлопыванием по плечу и дружескими объятиями.

На время застолья выключи мобильный телефон. Пиши СМС-сообщения, только если в данный момент с тобой никто не разговаривает.

Получив ответное сообщение, не выражай эмоций прилюдно.

Не издавай за столом причмокивания и не говори с едой во рту. Если нужно будет высморкаться, протереть очки или поправить макияж, выйди из-за стола.

вырежи и сохрани!



Всегда садись и вставай из-за стола справа.

Средняя продолжительность пребывания в гостях, предусмотренная этикетом, составляет 2–2,5 часа, если вас приглашают на завтрак, обед или на чай, и 3–4 часа – если вы приглашены на ужин.

Помни, что покидать прием принято через 30–40 минут после подачи десерта. Если ты планируешь уехать домой раньше, предупреди об этом хозяев заранее.

На следующий день отправь СМС или позвони, поблагодарив хозяев за вечер.



Как правильно есть и пить?

• **Суп** – ложку двигай от себя. Когда суп подойдет к концу, можно слегка наклонить тарелку от себя, но лучше не доедать все до конца.

• **Булочки** – перед тем как намазать маслом, их нужно разломить пополам (но не резать ножом!). Не используй хлеб для вытирания тарелки.

• Всегда начинай с вилки или ложки, находящейся дальше всего от тарелки. Использованные приборы клади на тарелку, а не на

скатерть. Когда закончишь, вилка и нож должны лежать рядом.

• **Ножом** не пользуются, когда едят макароны, рыбу, солянку, омлеты, пудинг, желе и овощи. В этом случае берут только вилку.

• **Рыба** – как в холодном, так и в горячем виде не допускает применение ножа. Для рыбы существуют специальные приборы. Если подаются две вилки, то правая используется для отделения рыбных костей, левой же отправляют кусочки рыбы в рот.

Если имеется только одна вилка, ее берут в правую руку, в левую – кусочек хлеба, который служит для придерживания кусочка рыбы, а вилка – для отделения костей, с ее помощью подносят кусок ко рту. Рыбью косточку изо рта не выплевывают, а незаметно кончиком языка кладут на вилку.

• **Коктейли, шампанское, коньяк и вино** пьют небольшими глотками, делая перерывы. Водка из небольшой рюмки пьется сразу.

скажи
для взрослых

0836

15548275 на номер 4448

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Шахматы 10004931
Шахматы 10004930
Морской бой 10004929

Отправь код на номер 4161

Супер Гошки!

10004933 Ралли evolution
10004934 Мотоциклы
10004935 Dakar 2010
10004932 Формула 2

Отправь код игры на номер 4161

37 руб

получи SMS с ссылкой

КАФЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПАСЬЯНСОВ

-60%

10006323

НАЕДИНЕ С БЕРКОВОЙ

-60%

10006324

ПЛАТИНОВЫЙ ПАСЬЯНС 2

SOLITAIRE

-60%

Откройте набор из 12 головоломных картонных игр в Быстрой Игре и Игре на деньги.

10006325

ТАМБ РАЙДЕР UNDERWORLD

-60%

10006330

ВЛЮБЛЕННЫЕ СЕРДЦА

Sweet

-60%

10006331

ГАРФИЛД 2

-60%

10006332

КНИГА ПЕРЕМЕН

-60%

10006334

ap.i-free.ru

i-FREE

9,9р, TELE2 12,2р. Цены указаны с учетом НДС. Служба поддержки: support@i-free.ru, Россия: 07242 (с моб. тел.), (495) 663-16-96, (812) 438-1676, Украина (044) 239-2361. Сроки действия тарифов и кодов 3 месяца с момента выхода издания ООО «Бифри», 197198, г. Санкт-Петербург, Большой пр. ПС, д. 29 лит. А, ОГРН 1037828024090. До направления sms-запроса ознакомьтесь с подробной инструкцией, стоимостью услуг, списком операторов и поддерживаемых моделей телефонов на www.i-free.ru или war.i-free.ru. Отправляя sms-запрос или совершая звонок на короткий номер, вы даете согласие на получение дополнительной информации об услугах исполнителя, на обработку персональных данных с целью направления такой дополнительной информации, и передачу этих данных третьим лицам, привлекаемым к оказанию услуг. Услуги оказываются на основании лицензии 40717 от 28.04.2006 и 78529 от 14.09.2010, выданными федеральной службой по надзору в сфере связи. © & © ООО "Первое Музыкальное Издательство", © ЗАО "С Б А Гала Рекордз", © Disney, © 2005-2010 Electronic Arts Inc. Все права защищены. Для абонентов Билайн, отправляя sms-запрос на короткий номер компании i-free, вы принимаете следующие существенные условия использования Услуги «Подписка»: Вы подтверждаете, что в настоящее время Вам уже исполнилось 18 лет. Вы подтверждаете, что телефонный номер, с которого, Вы отправляете sms-запрос, оформлен на Ваше имя. Через неделю после отправки sms-запроса на короткий номер компании i-free, с Вашего телефона будет списываться плата за продление доступа к услуге, в размере 66,60р (с НДС) за каждые следующие 7 дней. Отказаться от пользования услугой, отправив слово STOP на номер 2210 или позвонив по телефону +7 (495) 663-16-96. При заказе любой мелодии гудка. Услуга «GOOD'OK» подключается автоматически и БЕСПЛАТНО! Срок действия мелодии 30 дней. Стоимость мелодии от 38,2р до 75,0р (с НДС) в месяц, в зависимости от категории. Стоимость отключения услуги 0,00р. Для отключения услуги «GOOD'OK» звони на номер *111*29#. Срок проведения акции "60% скидка и 150 рублей в подарок" с 15 декабря 2010 по 28 февраля 2011. Каждый покупатель при приобретении любой единицы контента получает: 1. возможность бесплатно скачать контент на сумму 150 рублей (учитывается только стоимость трафика для каждого оператора); 2. доступ к специальному каталогу контента со скидкой 60%. Ссылки на контент доступны в корзине покупок абонента на сайте war.i-free.ru.

Служба тех. поддержки, звони: 07242 (24 часа)

звони • звони • звони • звони

0878

18+
Разговоры для взрослых

Слушай и качай бесплатные MP3

Арам Зам Зам • Хиты из "Сумерек"
Ира Кут • Мелодии
Стас Михайлов • Вера Брежнева
Lady Gaga

Разыграй друга звонком

из психушки • из милиции
от затопленных соседей • дома пожар
Я хочу тебя... предложение интим
из секса по телефону

все по 9 руб

150 РУБ. ПОДАРОК

Получи СМС с ссылкой

Закачай на телефон

КОТЕНКА

10023612

10023624

10023620

10023621

10023622

СКАЗКА

0836

АСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Шахи 10004931

Шахматы 10004930

Морской бой 10004929

Отправь код на номер 4161

и СМС с ссылкой

ВИДЕО

Отправь код на номер 4448

Чтобы прослушать, звони 0878

15548342 Камасутра: Эффективная поза

15548341 Жеребец с шикарным телом

15548422 Боль приносит ей удовольствие

15548423 Когда-то она была мальчиком...

15548345 Для тех, кто любит попрыгать...

15548283 Дикарь: Овладел Красавицей

15548420 Когда Нет Парней (2 девушки)

15548401 ГЛУБОКО - Больно и Приятно

15548395 Не лопни, бери по размеру

15548406 СКРОМНИЦА на кастинге

15548405 В отеле с НЕЗНАКОМЦЕМ

15548426 Чуть не ЗАХЛЕБНУЛАСЬ

15548421 С Мужем Дома (ГОРЯЧО)

15548424 Жесткий Паски Мужа

15548425 Грубо, но ей нравится

15548402 Бухая Секретарша

15548398 Стернотка Отжигает

15548397 Стриптиз для подруг

15548394 ВАУ, они огромные!

15548350 Камасутра - любовь

15548430 Секреты ПОЗЫ 69

15548429 Нас в Квартире Двое

15548428 Она ласкает себя там

15548427 Эта пара СНЯЛА себя

15548346

ЗВУКИ

Отправь код на номер 4448

Чтобы прослушать, звони 0878

15548342 Камасутра: Эффективная поза

15548341 Жеребец с шикарным телом

15548422 Боль приносит ей удовольствие

15548423 Когда-то она была мальчиком...

15548345 Для тех, кто любит попрыгать...

15548283 Дикарь: Овладел Красавицей

15548420 Когда Нет Парней (2 девушки)

15548401 ГЛУБОКО - Больно и Приятно

15548395 Не лопни, бери по размеру

15548406 СКРОМНИЦА на кастинге

15548405 В отеле с НЕЗНАКОМЦЕМ

15548426 Чуть не ЗАХЛЕБНУЛАСЬ

15548421 С Мужем Дома (ГОРЯЧО)

15548424 Жесткий Паски Мужа

15548425 Грубо, но ей нравится

15548402 Бухая Секретарша

15548398 Стернотка Отжигает

15548397 Стриптиз для подруг

15548394 ВАУ, они огромные!

15548350 Камасутра - любовь

15548430 Секреты ПОЗЫ 69

15548429 Нас в Квартире Двое

15548428 Она ласкает себя там

15548427 Эта пара СНЯЛА себя

15548346

Мелочь

15 000 рублей

0878

для участия звони

всем участникам денежное подарки

СПЕЦ

ЛУ

РЕ

ДЛЯ

Т

ЗВОНИ

все по 9 руб

ИГРАШКИ

ТАНЧУКИ PRO

ПИНКИ

11003377

11003378

11003379

11003375

11003374

НАРДЫ

Отправь 10023632 на 4449

ТЕТРИС

Отправь 10023633 на номер 4449

Привет, вы думали, что вы играли в Тетрис? Алена милошка и сластена

Замени Гудки на Личного Секретаря!

На каждое имя свой секретарь!

ЗВОНИ 0878

установка БЕСПЛАТНА

+150 РУБ. ПОДАРОК

номер **4449** получи СМС с ссылкой закачай на телефон

Котенка

5 руб

10023610

10023611

10023612

10023617

10023624

10023625

10023629

10023623

10023620

10023621

10023622

Угадай Мелодию

Угадай и получи Главные призы

15 000 рублей!

для участия звони **0878**

всем участникам денежные призы и другие подарки

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Шашки 10004931

Шахматы 10004930

Морской бой 10004929

Отправь код на номер **4161**

Супер Гошки!

10004933 Ралли evolution

10004934 Мотоциклы

10004935 Dakar 2010

10004932 Формула 1

Отправь код игры на номер **4161**

37 руб

КАФЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПАСЬЯНЦОВ

60 HEARTS

10006323

НАЕДИНЕ С БЕРКОВОЙ

60 HEARTS

10006324

ПЛАТИНОВЫЙ ПАСЬЯНС 2

SOLITAIRE

Откройте набор из 12 головоломных карточных игр в Быстрой Игре и Игре на деньги.

10006325

ГАРФИЛД 2

КНИГА ПЕРЕМЕН

- 15548342 Нравится когда за ней подглядывают
- 15548431 Камасутра: Эффективная поза
- 15548422 Жоробец с шикарным толлом
- 15548423 Боль приносит ей удовольствие
- 15548345 Когда-то она была мальчиком...
- 15548283 Для тех, кто любит попрыснее...
- 15548420 Дикарь Овладел Красавицей
- 15548407 Когда Нет Парней (2 девушки)
- 15548395 ГЛУБОКО - Больно и Приятно
- 15548406 Не лопни, бери по размеру
- 15548405 СКРОМНИЦА на кастинге
- 15548426 В отеле с НЕЗНАКОМЦЕМ
- 15548421 Чуть не ЗАХЛЕБНУЛАСЬ
- 15548424 С Мужем Дома (ГОРЯЧО)
- 15548425 Жесткие Ласки Мужа
- 15548402 Грубо, но ей нравится
- 15548398 Бухая Секретарша
- 15548397 Стервочка Отжигает
- 15548394 Стриптиз для подруг
- 15548350 ВАУ, они огромные!
- 15548430 Камасутра - любовь.
- 15548429 Секреты ПОЗЫ 69
- 15548428 Нас в Квартире Двое
- 15548427 Она ласкает себя там
- 15548346 Эта пара СНЯЛА себя

ЗВУКИ

Отправь код на номер 4449 чтобы прослушать, звони

15548385 Зай! Ответь мне скорей на звонок (любимый звонок)

15548356 Смешные детские Мамочки всеми трубку, это я

15548377 Дочка трубку и твой номер набрала

15548378 Бизнес Звонок Девочки (любимый)

15548379 Тест: твой характер

15548374 Соньшико, ху-у услышать

15548384 Милая, просыпайся! Сегодня ты хороша как никогда!

15548360 Д.Билан. Открой свои глаза, пора вставать!

15548359 Максим. Доброе утро! Пора вставать!

15548382 Смех! Позитивный Звонок

15548387 Малыш! Подними трубку!

15548362 Время утреннего секса

Убедись, поддерживает ли звуки твой телефон на war

МЕНЯЙ ГУДКИ НА ПРИКО

Тест! Абонент одобряет...

или ЛЮБИМЫЕ МЕЛОДИИ

0878

Угадай Мелодию

Угадай и получи Главные призы

15 000 рублей!

для участия звони **0878**

всем участникам денежные призы и другие подарки

18+

Разговоры для взрослых

Слушай и Качай

Разыграй друга звони



SALE

+150 РУБ. ПОДАРОК

отправь код на номер **4449**

получи SMS с ссылкой

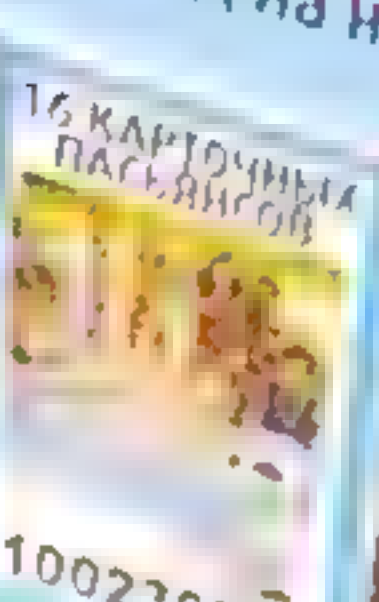
закажи на телефоне



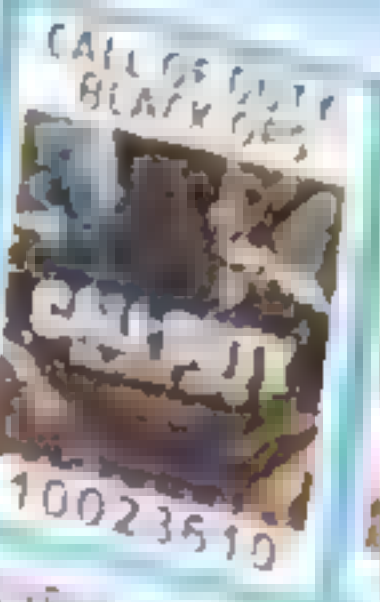
10023607



10023608



10023609



10023610



10023611



10023612



5



10023613



10023614



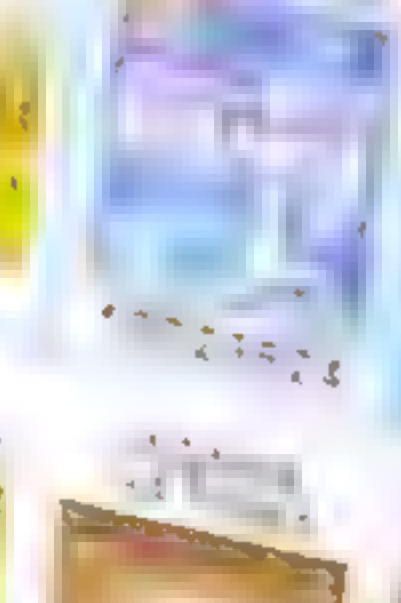
10023615



10023617



10023619



10023621



10023623



10023626



10023628



10023630



10023632



10023634



10023636



10023638



SMS

отправь код на номер 4161



КАРТЫ

10004927 Дурак
10004928 Тысяча
10004926 Пьяница
10004925 Преферанс
отправь код на номер 4161



НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Шахматы
Шашки
Морской бой



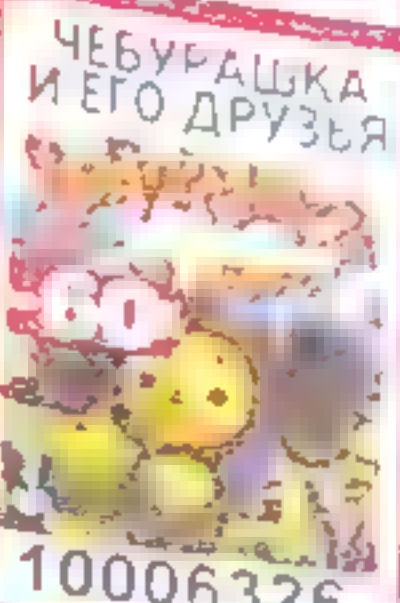
10023640

ИГРЫ

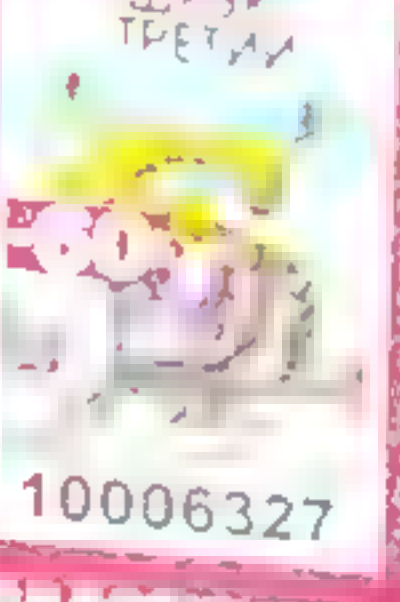
отправь код на номер **4447**

получи SMS с ссылкой

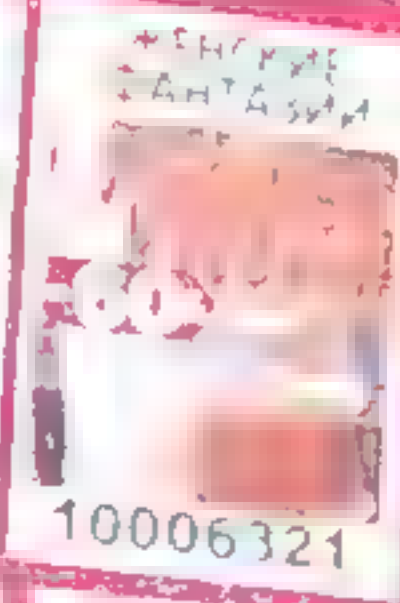
37



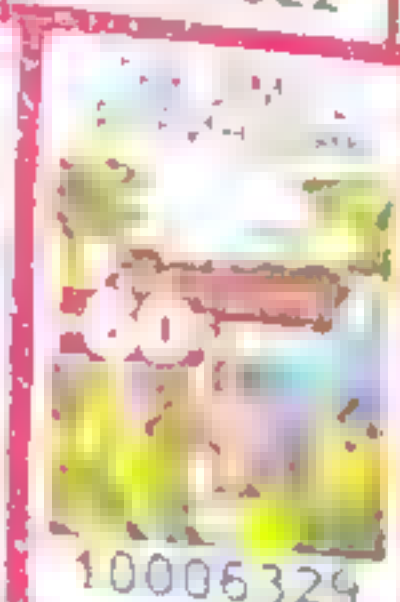
10006326



10006327



10006328



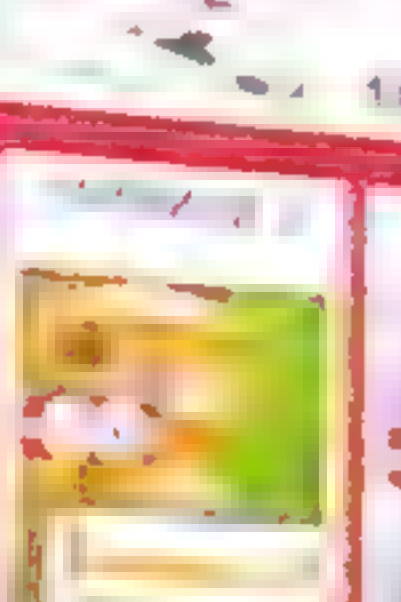
10006329



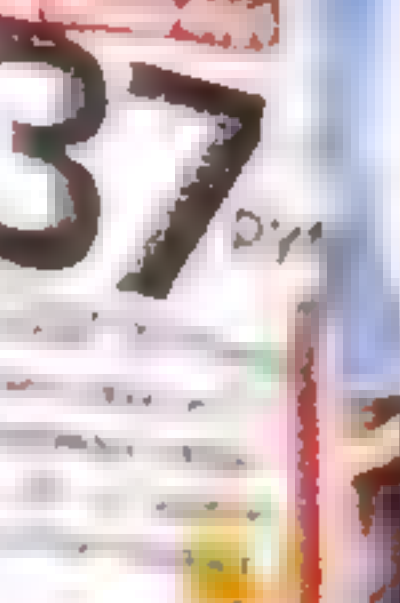
10006330



10006331

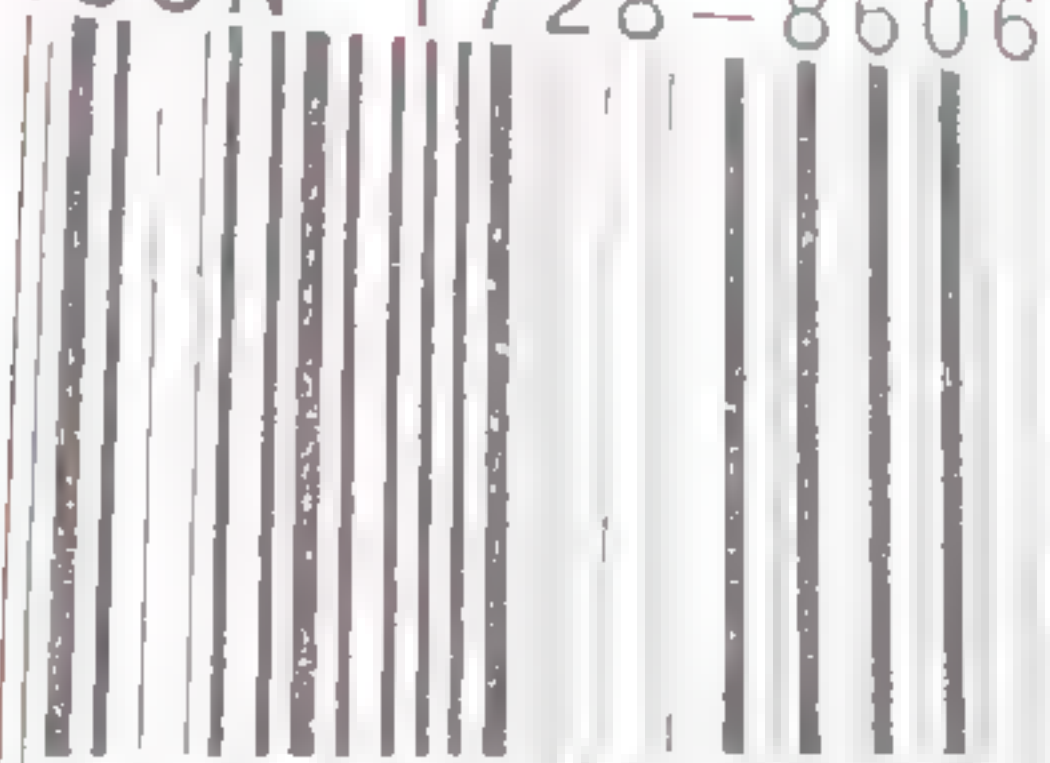


10006332



10006333

ISSN 1728-8606



9 771728 300000

FREE



ИГРЫ

БИОСИМ 11003373

ПОЛЕ ЧУДЕС 2010 11003376

РАНЕТКИ 11003377

CV-30 11003378

ТАНЧИКИ PRO 11003379

ПИПЯКИ 11003375

БИОСИМ 2 11003374

Волк и яйца!
Отправь 10023630 на номер 4449

ИГРА ЗУМ-ЗУМ
Удалить шака одного когита!
Отправь 10023631 на 4449

НАРДЫ
Отправь 10023632 на 4449

ПЕТРИ
Отправь 10023633 на номер 4449

ВСЕМ ПОКУПАТЕЛЯМ -60% SALE

+150 РУБ. ПОДАРОК

отправь код на номер **4449** получи SMS с ссылкой закачай на телефон

CALL OF DUTY BLACK OPS 10023610

FIFA 11 10023611

SMS ДЛЯ ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ 10023612

ОЧЕНЬ ВЗРОСЛЫЕ ЗАБАВЫ 10023625

ВЕСЕЛАЯ ФЕРМА 10023617

МЕГА-АРКАНОИД 10023624

КОТЕНКА 5 руб.

ГОЛКИ НА БИГФУТАХ 3D 10023628

БУНКЕР 3D МЕСТЬ СТАЛИНА 10023629

ЗОЛОТЫЕ ПАСЬЯНСЫ - 2 10023623

ГАДАНИЕ НА РУКАХ 10023620

ДУРАК INTERACTIVE-3 10023621

ЗАВОЕВАТЬ АННУ СЕМЕНОВИЧ 10023622

30% 4 пасьянса в одном

30% CALL OF DUTY

30% БИЛИАРД НАТЯЖА СВАМЬЕ

СКАЗКА для взрослых

СУПЕР ГОЛКИ

СМС
Отправь код на номер 4161

КАРТЫ
10004927 Дурак
10004928 Тысяча
10004926 Пьяница
10004925 Преферанс
Отправь код на номер 4161

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ
Шашки 10004931
Шахматы 10004930
Морской бой 10004929
Отправь код на номер 4161

ИГРЫ отправь код на номер **4447** получи SMS с ссылкой

37 руб

КАФЕ ЛЮБИТЕЛЕЙ ПАСЬЯНСОВ 10006323

НАЕДИНЕ С БЕРКОВОЙ 10006324

ПЛАТИНОВЫЙ ПАСЬЯНС 2 10006325

ЖЕНСКИЕ ФАНТАЗИИ 10006321

ЗМЕЕЗУМКА 3D 10006322

АРКАНОИД ЭВОЛЮЦИЯ

CALL OF DUTY 4

ГАРФИЛД 2

КНИГА ПЕРЕМЕН

- ВИД**
- 15548342 Нр
 - 15548431 Кан
 - 15548422 Же
 - 15548423 Бол
 - 15548345 Кор
 - 15548283 Дл
 - 15548420 Дик
 - 15548407 Кор
 - 15548395 ГЛУ
 - 15548406 Не л
 - 15548405 СКР
 - 15548426 В от
 - 15548421 Чу
 - 15548424 С М
 - 15548425 Жес
 - 15548402 Гру
 - 15548398 Бух
 - 15548397 Стер
 - 15548394 Стри
 - 15548350 ВАУ
 - 15548430 Кама
 - 15548429 Секр
 - 15548428 Нас
 - 15548427 Она
 - 15548346 Эта

ЗВУК

15548342 Звук

15548343 Звук

15548344 Звук

15548345 Звук

15548346 Звук

15548347 Звук

15548348 Звук

15548349 Звук

15548350 Звук

15548351 Звук

15548352 Звук

15548353 Звук

15548354 Звук

15548355 Звук

15548356 Звук

15548357 Звук

15548358 Звук

15548359 Звук

15548360 Звук

15548361 Звук

15548362 Звук

15548363 Звук

15548364 Звук

15548365 Звук

15548366 Звук

15548367 Звук

15548368 Звук

15548369 Звук

15548370 Звук

15548371 Звук

15548372 Звук

15548373 Звук

15548374 Звук

15548375 Звук

15548376 Звук

15548377 Звук

15548378 Звук

15548379 Звук

15548380 Звук

15548381 Звук

15548382 Звук

15548383 Звук

15548384 Звук

15548385 Звук

15548386 Звук

15548387 Звук

15548388 Звук

15548389 Звук

15548390 Звук

15548391 Звук

15548392 Звук

15548393 Звук

15548394 Звук

15548395 Звук

15548396 Звук

15548397 Звук

15548398 Звук

15548399 Звук

15548400 Звук

15548401 Звук

15548402 Звук

15548403 Звук

15548404 Звук

15548405 Звук

15548406 Звук

15548407 Звук

15548408 Звук

15548409 Звук

15548410 Звук

15548411 Звук

15548412 Звук

15548413 Звук

15548414 Звук

15548415 Звук

15548416 Звук

15548417 Звук

15548418 Звук

15548419 Звук

15548420 Звук

15548421 Звук

15548422 Звук

15548423 Звук

15548424 Звук

15548425 Звук

15548426 Звук

15548427 Звук

15548428 Звук

15548429 Звук

15548430 Звук

15548431 Звук

15548432 Звук

15548433 Звук

15548434 Звук

15548435 Звук

15548436 Звук

15548437 Звук

15548438 Звук

15548439 Звук

15548440 Звук

15548441 Звук

15548442 Звук

15548443 Звук

15548444 Звук

15548445 Звук

15548446 Звук

15548447 Звук

15548448 Звук

15548449 Звук

15548450 Звук

15548451 Звук

15548452 Звук

15548453 Звук

15548454 Звук

15548455 Звук

15548456 Звук

15548457 Звук

15548458 Звук

15548459 Звук

15548460 Звук

15548461 Звук

15548462 Звук

15548463 Звук

15548464 Звук

15548465 Звук

15548466 Звук

15548467 Звук

15548468 Звук

15548469 Звук

15548470 Звук

15548471 Звук

15548472 Звук

15548473 Звук

15548474 Звук

15548475 Звук

15548476 Звук

15548477 Звук

15548478 Звук

15548479 Звук

15548480 Звук

15548481 Звук

15548482 Звук

15548483 Звук

15548484 Звук

15548485 Звук

15548486 Звук

15548487 Звук

15548488 Звук

15548489 Звук

15548490 Звук

15548491 Звук

15548492 Звук

15548493 Звук

15548494 Звук

15548495 Звук

15548496 Звук

15548497 Звук

15548498 Звук

15548499 Звук

15548500 Звук

Угадай мелодию

15548342 Угадай мелодию

15548343 Угадай мелодию

15548344 Угадай мелодию

15548345 Угадай мелодию

15548346 Угадай мелодию

15548347 Угадай мелодию

15548348 Угадай мелодию

15548349 Угадай мелодию

15548350 Угадай мелодию

15548351 Угадай мелодию

15548352 Угадай мелодию

15548353 Угадай мелодию

15548354 Угадай мелодию

15548355 Угадай мелодию

15548356 Угадай мелодию

15548357 Угадай мелодию

15548358 Угадай мелодию

15548359 Угадай мелодию

15548360 Угадай мелодию

15548361 Угадай мелодию

15548362 Угадай мелодию

15548363 Угадай мелодию

15548364 Угадай мелодию

15548365 Угадай мелодию

15548366 Угадай мелодию

15548367 Угадай мелодию

15548368 Угадай мелодию

15548369 Угадай мелодию

15548370 Угадай мелодию

15548371 Угадай мелодию

15548372 Угадай мелодию

15548373 Угадай мелодию

15548374 Угадай мелодию

15548375 Угадай мелодию

15548376 Угадай мелодию

15548377 Угадай мелодию

15548378 Угадай мелодию

15548379 Угадай мелодию

15548380 Угадай мелодию

15548381 Угадай мелодию

15548382 Угадай мелодию

15548383 Угадай мелодию

15548384 Угадай мелодию

15548385 Угадай мелодию

15548386 Угадай мелодию

15548387 Угадай мелодию

15548388 Угадай мелодию

15548389 Угадай мелодию

15548390 Угадай мелодию

15548391 Угадай мелодию

15548392 Угадай мелодию

15548393 Угадай мелодию

15548394 Угадай мелодию

15548395 Угадай мелодию

15548396 Угадай мелодию

15548397 Угадай мелодию

15548398 Угадай мелодию

15548399 Угадай мелодию

15548400 Угадай мелодию

15548401 Угадай мелодию

15548402 Угадай мелодию

15548403 Угадай мелодию

15548404 Угадай мелодию

15548405 Угадай мелодию

15548406 Угадай мелодию

15548407 Угадай мелодию

15548408 Угадай мелодию

15548409 Угадай мелодию

15548410 Угадай мелодию

15548411 Угадай мелодию

15548412 Угадай мелодию

15548413 Угадай мелодию

15548414 Угадай мелодию

15548415 Угадай мелодию

15548416 Угадай мелодию

15548417 Угадай мелодию

15548418 Угадай мелодию

15548419 Угадай мелодию

15548420 Угадай мелодию

15548421 Угадай мелодию

15548422 Угадай мелодию

15548423 Угадай мелодию

15548424 Угадай мелодию

15548425 Угадай мелодию

15548426 Угадай мелодию

15548427 Угадай мелодию

15548428 Угадай мелодию

15548429 Угадай мелодию

15548430 Угадай мелодию

15548431 Угадай мелодию

15548432 Угадай мелодию

15548433 Угадай мелодию

15548434 Угадай мелодию

15548435 Угадай мелодию

15548436 Угадай мелодию

15548437 Угадай мелодию

15548438 Угадай мелодию

15548439 Угадай мелодию

15548440 Угадай мелодию

15548441 Угадай мелодию

15548442 Угадай мелодию

15548443 Угадай мелодию

15548444 Угадай мелодию

15548445 Угадай мелодию

15548446 Угадай мелодию

15548447 Угадай мелодию

15548448 Угадай мелодию

15548449 Угадай мелодию

15548450 Угадай мелодию

15548451 Угадай мелодию

15548452 Угадай мелодию

15548453 Угадай мелодию

15548454 Угадай мелодию

15548455 Угадай мелодию

15548456 Угадай мелодию

15548457 Угадай мелодию

15548458 Угадай мелодию

15548459 Угадай мелодию

15548460 Угадай мелодию

15548461 Угадай мелодию

15548462 Угадай мелодию

15548463 Угадай мелодию

15548464 Угадай мелодию

15548465 Угадай мелодию

15548466 Угадай мелодию

15548467 Угадай мелодию

15548468 Угадай мелодию

15548469 Угадай мелодию

15548470 Угадай мелодию

15548471 Угадай мелодию

15548472 Угадай мелодию

15548473 Угадай мелодию

15548474 Угадай мелодию

15548475 Угадай мелодию

15548476 Угадай мелодию

15548477 Угадай мелодию

15548478 Угадай мелодию

15548479 Угадай мелодию

15548480 Угадай мелодию

15548481 Угадай мелодию

15548482 Угадай мелодию

15548483 Угадай мелодию

15548484 Угадай мелодию

15548485 Угадай мелодию

15548486 Угадай мелодию

15548487 Угадай мелодию

15548488 Угадай мелодию

15548489 Угадай мелодию

15548490 Угадай мелодию

15548491 Угадай мелодию

15548492 Угадай мелодию

15548493 Угадай мелодию

15548494 Угадай мелодию

15548495 Угадай мелодию

15548496 Угадай мелодию

15548497 Угадай мелодию

15548498 Угадай мелодию

15548499 Угадай мелодию

15548500 Угадай мелодию

Слушай

15548342 Слушай

15548343 Слушай

15548344 Слушай

15548345 Слушай

15548346 Слушай

15548347 Слушай

15548348 Слушай

15548349 Слушай

15548350 Слушай

15548351 Слушай

15548352 Слушай

15548353 Слушай

15548354 Слушай

15548355 Слушай

15548356 Слушай

15548357 Слушай

15548358 Слушай

15548359 Слушай

15548360 Слушай

15548361 Слушай

15548362 Слушай

15548363 Слушай

15548364 Слушай

15548365 Слушай

15548366 Слушай

15548367 Слушай

15548368 Слушай

15548369 Слушай

15548370 Слушай

15548371 Слушай

15548372 Слушай

15548373 Слушай

15548374 Слушай

15548375 Слушай

15548376 Слушай

15548377 Слушай

15548378 Слушай

15548379 Слушай

15548380 Слушай

15548381 Слушай

15548382 Слушай

15548383 Слушай

15548384 Слушай

15548385 Слушай

15548386 Слушай

15548387 Слушай

15548388 Слушай

15548389 Слушай

15548390 Слушай

15548391 Слушай

15548392 Слушай

15548393 Слушай

15548394 Слушай

15548395 Слушай

15548396 Слушай

15548397 Слушай

15548398 Слушай

15548399 Слушай

15548400 Слушай

15548401 Слушай

15548402 Слушай

15548403 Слушай

15548404 Слушай

15548405 Слушай

15548406 Слушай

15548407 Слушай

15548408 Слушай

15548409 Слушай

15548410 Слушай

15548411 Слушай

15548412 Слушай

15548413 Слушай

15548414 Слушай

15548415 Слушай

15548416 Слушай

15548417 Слушай

15548418 Слушай

15548419 Слушай

15548420 Слушай

15548421 Слушай

15548422 Слушай

15548423 Слушай

15548424 Слушай

15548425 Слушай

15548426 Слушай

15548427 Слушай

15548428 Слушай

15548429 Слушай

15548430 Слушай

15548431 Слушай

15548432 Слушай

15548433 Слушай

15548434 Слушай

15548435 Слушай

15548436 Слушай

15548437 Слушай

15548438 Слушай

15548439 Слушай

15548440 Слушай

15548441 Слушай

15548442 Слушай

15548443 Слушай

15548444 Слушай

15548445 Слушай

15548446 Слушай

15548447 Слушай

15548448 Слушай

15548449 Слушай

15548450 Слушай

15548451 Слушай

15548452 Слушай

15548453 Слушай

15548454 Слушай

15548455 Слушай

15548456 Слушай

15548457 Слушай

15548458 Слушай

15548459 Слушай

15548460 Слушай

15548461 Слушай

15548462 Слушай

15548463 Слушай

15548464 Слушай

15548465 Слушай

15548466 Слушай

15548467 Слушай

15548468 Слушай

15548469 Слушай

15548470 Слушай

15548471 Слушай

15548472 Слушай

15548473 Слушай

15548474 Слушай

15548475 Слушай

15548476 Слушай

15548477 Слушай

15548478 Слушай

15548479 Слушай

15548480 Слушай

15548481 Слушай

15548482 Слушай

15548483 Слушай

15548484 Слушай

15548485 Слушай

15548486 Слушай

15548487 Слушай

15548488 Слушай

15548489 Слушай

15548490 Слушай

15548491 Слушай

15548492 Слушай

15548493 Слушай

15548494 Слушай

15548495 Слушай

15548496 Слушай

15548497 Слушай

15548498 Слушай

15548499 Слушай

15548500 Слушай

линейным
гороскоп!

СПЕЦВЫПУСК

Между нами
женщинами

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ТВОЕГО СТОЛА!

Оригинальный
шампльк
на даче
и дома

стр.14-15

Идеи
для детской
вечеринки

стр.18-19

Украшаем
праздничный
стол

стр.16-17

Как устроить
фуршет
на работе?

стр.10-11

10 лучших
коктейлей
лета:
крепкие, холодные,
шипучие...

стр.30-31

9 необычных фактов о еде

1 Если, болтая, шаркать вилкой, вы съедите в 10 раз больше еды, чем если вы будете есть молча. Это связано с тем, что когда вы шаркаете вилкой, вы слышите шум, который заставляет вас думать, что вы едите больше, чем на самом деле.

2 Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.

3 Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.

2

4 Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.

Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.



5 Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.



6

Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.

7

Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.

8

Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.

9

Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.

Продукты, заряжающие энергию

Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.

Для чего нужно

Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.

Откуда белок

Если вы едите медленно, вы можете избежать набора веса. Это связано с тем, что когда вы едите медленно, вы даете своему мозгу время, чтобы осознать, что вы吃饱了.

Продукты, заряжающие нас энергией

Если ты привыкла литрами пить кофе, чтобы взбодриться, попробуй изменить свои привычки и перейди на богатую энергией пищу. Эффект от нее будет куда ощутимее!

В категорию особо энергетических продуктов входят виноград, проросшие зерна, кабачки, овес, пырей, овощи зеленого цвета, крупы, петрушка, персики, семечки подсолнуха и морепродукты. Эти натуральные продукты благодаря высокому содержанию витаминов и минералов укрепляют наш организм, избавляя от последствий усталости, стресса и плохого настроения.

Чтобы лицо долгое время оставалось молодым и упругим, медики советуют есть фрукты, отказаться от алкоголя и курения (особенно если тебе за сорок) и каждый день хотя бы в течение получаса заниматься спортом.

Чтобы дольше жить, ешь сардины

Медики выделили 10 самых главных факторов риска жизни человека. Вот что мешает нам жить на 10–20 лет дольше:

1 Недостаток железа в пище. Чтобы восполнить его, ешь больше говядины, сардин, гороха, кураги, тыквенных семечек.

2 Недостаточное питание.

Речь идет не только о голодающих в Африке, но и о тех, кто фанатично увлечен диетами.

Нехватка жира и белка в организме приводит к раннему старению.

3 Курение и пьянство.

4 Плохо очищенная вода.

5 Высокий уровень холестерина в крови.

6 Ожирение.

Для чего нужен белок?

Белок – основной строительный материал нашего организма. Из белка состоят мышцы, внутренние органы, кровеносная, иммунная система, кожа, волосы, ногти. Белок помогает регулировать обмен веществ. Хрупкие волосы, дряблая кожа, расслаивающиеся ногти – верный признак недостатка белка в организме. Также о недостатке белка может говорить ослабленный иммунитет, частые простуды...

Для полных людей воздержание от белковой пищи опасно. Если мало мышечной ткани, а много жировой, при недостатке в пище белка организм начинает разрушать внутренние органы как источник аминокислот.

Откуда брать полезный белок?

Нужно есть нежирную птицу, яйца, фасоль, орехи. А продуктами с большим содержанием жира лучше не злоупотреблять. К ним относятся семга, печень трески и свинина. Также лучше отказаться от полуфабрикатов и мясных про-

дуктов длительного хранения (ветчина, сардельки, сосиски, колбаса). Частое использование мясных полуфабрикатов – самая большая проблема, способствующая развитию белкового голодания.

Самый полезный способ приготовления мяса – гриль или шашлык. Таким образом удаляется большое количество жира, который перегружает желудочно-кишечный тракт.

Если ты ешь мясо или рыбу, откажись от гарнира. Лучшее дополнение к белковой пище – салат из овощей.

Между нами

О сытных блюдах

ферганский плов



Когда плов готовится на электрической или газовой плите, бывает, что рис разваривается неравномерно. Чтобы этого не происходило, рис необходимо время от времени перемешивать (на этапе когда выкипает зирвак), но перемешивать очень аккуратно, стараясь не поднимать на поверхность мясо и овощи.

В первый раз

лучше готовить плов на небольшое количество человек. Процедура эта кропотливая, поэтому советуем тебе запастись терпением. Удачи!

Тебе потребуется:

1 килограмм крупнозернистого риса, желательно твердых сортов, 1 килограмм среднеупитанной баранины, из которого треть – косточки и две трети – мясо, 100 г бараньего сала, 1 килограмм красной сочной моркови, три средние головки лука, 2 головки чеснока, 150 грамм растительного масла (рафинированного), 1,5 чайные ложки зиры (кумина), 2 стручка жгучего перца, соль по вкусу.

Инструкция:

Мясо отдели от косточек и нарежь небольшими кусочками. Нарежь сало небольшими кубиками. Лук нарежь тонкими кольцами. Морковь почисти, нарежь ее тонкой соломкой, посыпь щепоткой сахара и перемешай. Очисти чеснок и сложи все ингредиенты на одну большую тарелку.

Готовить плов можно как в клас-

сическом казане, так и в плоскодонном котелке или даже в широкой стальной кастрюле. Перемешивать лучше шумовкой.

Теперь промой рис и разогрей котелок. Влей в него 150 грамм растительного масла и прокали, чтобы шкворчало. Теперь опусти в

масло баранье сало. Как только оно зазолотится, вылови его и переложи на отдельную тарелку.

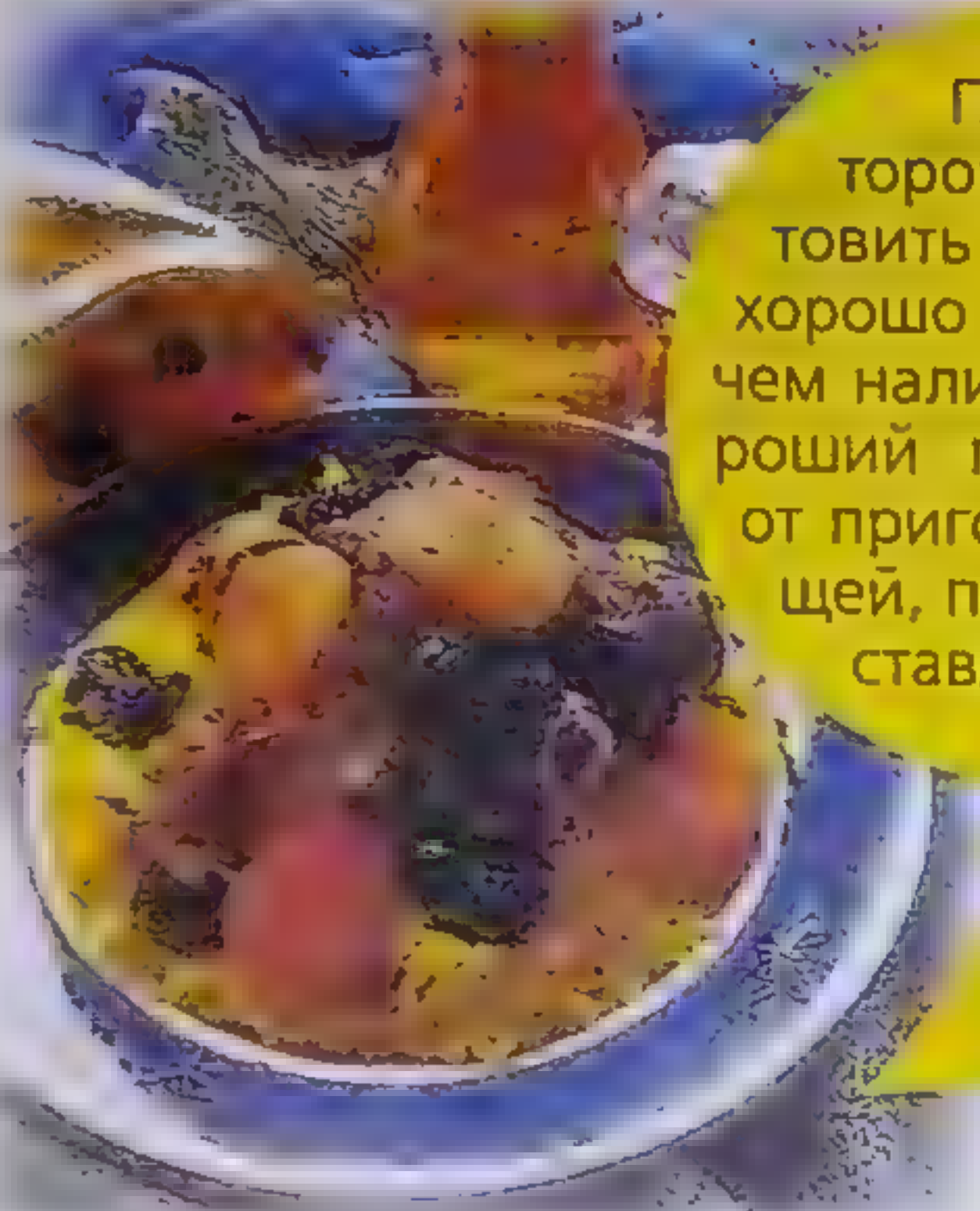
А в раскаленное масло положи косточки, интенсивно их перемешивая. Добавь щепотку соли и щепотку зиры. Цвет будущего плова определяет степень прожаренности косточек. Правильная степень прожаренности – стойкий коричневый цвет оставшегося на косточках мяса.

Затем подрумянить лук, после чего выложи в казан нарезанную мякоть баранины и перемешай с косточками и луком. Мясо лучше не пережаривать, а добиться лишь того, чтобы оно тоже подрумянилось. Теперь опусти в котелок нарезан-



ПЛОВ

блюдо
номера



Посуду, в которой ты будешь готовить плов, нужно очень хорошо прогреть, прежде чем наливать в нее масло. Хороший прогрев предохраняет от пригорания мяса или овощей, после того как рис поставлен на упревание.

Тщательно впитывается в рис, засып поверхность растертой на ладони приправой зирой.

Теперь попробуй на вкус несколько рисинок из глубины казана, они должны быть упругими, но не жесткими. Если рис недоварился, вылей на него стакан горячей воды и потуши еще. Когда все будет готово, закопай в

середину риса вареный чеснок и стручковый перец, плотно закрой крышкой и укутай полотенцем. Казан должен еще минут 10–15 постоять на огне, а потом полчаса – на холодной плите, доходя до кондиции...

Подавай плов со свежими помидорами и кольцами лука. Выложи его на большое блюдо горкой, сверху положи бараньи косточки, головки чеснока и перец, а по периметру укрась подготовленным салатом из лука и помидоров.

ную соломкой морковь, тщательно перемешав ее с остальными ингредиентами. Через 10 минут интенсивного перемешивания морковь обмякнет. Это сигнал о том, что пора заливать в казан холодную воду и готовить соус, который правильно называе зирвак.

Воды нужно влить не больше литра. Уровень воды от поджарки до верхней кромки должен составлять примерно два сантиметра.

Как только зирвак вскипит, закладывая в него чеснок и стручковый перец (его ни в коем случае не режь!). Туши все на малом огне полчаса, пробуя на соленость. Одновременно залей рис теплой водой, вынь из зирвака перец и чеснок и переложь в казан вымоченный рис. Разровняй его по поверхности шумовкой и не переставай поглаживать некоторое время, чтобы обеспечить ровное кипение и придать рису форму двух небольших горок. Перемешивать рис с зирваком нельзя.

Рис будет медленно впитывать соус, а ты постепенно убавляй огонь, чтобы не пригорало.

Как только зирвак окон-

рецепт плова с курицей

Тебе потребуется:
две чашки риса, небольшая курица, чайная ложка размельченных семян кинзы, чайная ложка семян мака, чайная ложка соли, 2 стакана простокваши, растительное масло, луковича, 2 зубчика чеснока, немного измельченного имбиря, гвоздики, кардамона, пол

чайной ложки шафрана, полстакана миндаля (орехи предварительно обжарь, а затем измельчи), столовая ложка арахиса, столовая ложка фисташек.

Инструкция:

Курицу вымой и разрежь на кусочки. Смешай и разотри в пасту, добавив воду, семена кинзы и мака, соль и в этой смеси замаринуй курицу.

Поджарь в масле лук и чеснок до золотистого цвета, добавь гвоздику, имбирь, кардамон, положи туда замаринованные ранее кусочки курицы, при необходимости добавь немного воды и туши, пока мясо не станет мягким.

Вареный с шафраном рис смешивают с куриным мясом. Добавляют обжаренные в двух столовых ложках масла орехи, чеснок.

Указанные в рецепте специи можно заменить твоими традиционными приправами и зеленью.



ИЗЫСКАННЫЕ

Куриные грудки в карамельном соусе

Тебе потребуется
4 куриные грудки
соль, перец, сливочное масло
семена кунжута
2 зубчика чеснока
3 столовые ложки коричневого сахара
1 грейпфрут

Инструкция:

Вымой, обсуши и обжарь куриные грудки. После этого посоли их, переложи на противень и доведи до готовности в духовке.

Сливочное масло растопи в сковороде, а затем перемешай с коричневым сахаром и соком половинки грейпфрута. Туда же выложи нарезанный кружочками чеснок и немного потуши в карамели. Затем добавь нарезанный кубиками грейпфрут, перемешай получившийся соус и сними с плиты.

Выложи грудки на большую тарелку, залей соусом, посыпь кунжутом и перцем.



Брусничный соус с сыром

Этот соус прекрасно подходит к мясу, котлетам и тефтелям. Расплавь 100 г плавленого сыра, вмешай в него 100 г брусники, добавь столовую ложку сметаны, соль, сахар по вкусу и взбей массу

Морской окунь с сыром

Тебе понадобится
8 кусочков филе окуня
1 яйцо
4 ст. ложки лимонного сока
4 ст. ложки сливочного масла
4 ст. ложки тертого сыра
4 ст. ложки сметаны
2 ст. ложки муки
2 помидора
10 ст. ложек панировочных сухарей
соль, перец, зелень, зеленый лук

Инструкция:

Сбрызни филе лимонным соком, посоли, поперчи и обваляй в муке. Панировочные сухари смешай с тертым сыром. В сметану добавь зелень и лук. Сыр разрежь пополам. Четыре кусочка филе обмажь сметаной, сверху положи половинки сыра, накрой оставшимися кусочками рыбы и скрепи зубочистками. Получившиеся кусочки обмакни сначала в яйцо, затем обваляй в панировочной смеси и обжарь по 5 минут с каждой стороны в сливочном масле.



блюда!



Глазированное жаркое с пивом

1,8 кг вареного мяса
800 г картофеля
4 головки лука, соль, перец
растительное масло, гвоздика,
пучок тимьяна

250 мл мясного бульона
6 ст. ложек темного пива
4 яблока
апельсиновый мармелад

Инструкция:

Промытое и обсушенное мясо начини гвоздикой. Обжарь на масле нарезанный кубиками картофель с дольками лука. Добавь туда же листья тимьяна, посоли, поперчи. Емкость с картошкой и луком поставь в духовку, добавив туда бульон. Туши 30 минут, после чего положи туда мясо и жарь до тех пор, пока не появится корочка, периодически смазывая смесью пива и мармелада.

Когда блюдо будет почти готово, нарежь дольками яблоко и добавь к мясу за 10 минут до окончания приготовления.

7

Котлеты с клюквенным соусом

Тебе потребуется:
полкило куриного филе
250 г свинины с жиром (корейки)
головка лука
2 яйца
треть стакана талой воды
пол чайной ложки соли
по щепотке тимьяна и смеси молотого перца

Для соуса:

100 г клюквы
60 г вина херес
чайная ложка меда
щепотка соли
щепотка молотого перца

Инструкция:

Вымой мясо и пропусти через мясорубку с очищенным луком. Смешай получившуюся массу с водой, яйцами, солью, перцем и тимьяном. Хорошенько перемешав фарш, поставь его в холодильник на 2 часа. Из фарша сформируй небольшие котлеты, поджарь с двух сторон на сковороде без масла, а затем доведи до готовности в горячей духовке в течение 10 минут.

Отдельно приготовь соус. Залей клюкву вином, посоли, поперчи и вари 10 минут на медленном огне, после чего добавь мед и вари еще 4 минуты. Соус будет готов, когда слегка загустеет. Подавай его вместе с котлетами.



блюда для



Картофельные шарики с зеленью

Тебе понадобится:
200 г мягкого сыра, 3 ст. ложки
сметаны, 3 картофелины, пе-
трushка, зеленый лук, молотые
сухари, соль.

Инструкция:

К потертому на терке сыру до-
бавь сметану и взбей в блендере
в пюре. Очищенный картофель от-
вари в подсоленной воде, разомни
в пюре и добавь к сырной массе.
Получится крутая масса, из кото-
рой надо скатать шарики размером
с шарик для пинг-понга и обвалять
их в смеси рубленой зелени и суха-
рей. Подогрей их в микроволновке
в течение 2 минут и подавай к столу
с любым сметанным соусом.

Яичница по-венгерски

Тебе понадобится:
2 яйца, нарезанная
тонкими полукольцами
луковица, 1 ст. ложка
кетчупа, сливочное
масло, перец и соль.

Инструкция:

Положи кольца лука в
небольшую жаропрочную
тарелку и потыми в микро-
волновке 2 минуты до мяг-
кости. Затем добавь в лук
томатный соус (кетчуп).
Отдельно взбей яйца и
залей ими луковую смесь.
Посоли, поперчи, переме-
шай и выпекай 2 минуты
при мощности 800 Вт.

простые
и вкусные!



Сосиски с помидорами

Тебе понадобится:
4 сосиски, 5 помидоров, 2 ст. ложки
измельченной зелени петрушки, 3 ст.
ложки белого сухого вина, 1 ст. ложка
горчицы, соль, черный молотый перец.

Инструкция:

На пару минут залей кипятком помидоры,
после чего очисти их от кожицы и мелко на-
режь. Выложи кусочки в кастрюлю и туши
5 минут в микроволновой печи. Затем добавь
в кашу зелень, вино, перец и соль. нарежь
кружочками сосиски и смешай их с помидо-
рами, после чего готовь еще 3 минуты при
мощности 800 Вт. Готовое блюдо приправь
горчицей и подавай к столу.

Груши пудре

Тебе по-
2 груши
пудры,
сока.

Инст

Вым-
лам, уд-
ких ме-
Затем
запека-
конца-
Смеш-
ным с-
углубл-
Накро-
в печ-
стоят-
к стол-

Бул- с с

Тебе
2 ку-
огу-
пол-
лож-
мол-

кам-
сы-
тел-
со-
см-
бу-
по-

М

ДЛЯ МИКРОВОЛНОВКИ



Груши в сахарной пудре

Тебе понадобится:
2 груши, 3 ст. ложки сахарной пудры, 3 ст. ложки лимонного сока.

Инструкция:

Вымытые груши разрежь пополам, удали сердцевину и в нескольких местах наколи кожу вилкой. Затем выложи груши на блюдо для запекания срезами вверх и узкими концами в направлении к центру. Смешай сахарную пудру с лимонным соком и положи эту смесь в углубления, где были сердцевинки. Накрой блюдо крышкой и выпекай в печке 4 минуты. Дай грушам отстояться еще 5 минут и подавай к столу.

Бутерброды с соленым огурцом

Тебе понадобится:
2 куска белого хлеба, соленый огурец, 2 ч. ложки майонеза, половина сырого яйца, 2–3 ст. ложки тертого мягкого сыра, молотый черный перец.

Инструкция:

Огурец нарежь тонкими кружочками и уложи на хлеб. Майонез, сыр, яйцо и черный перец тщательно перемешай до однородного состояния. После этого положи смесь на хлеб с огурцами, поставь бутерброды в печь на 1 минуту и подавай к столу.

Между нами, женщинами/спецвыпуск

быстро
и легко!

Рулетики из ветчины с сыром

Тебе понадобится:
4 широких ломтика ветчины, 100 г мягкого плавленого сыра, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. ложка горчицы.

Инструкция:

Охлади в холодильнике сыры, после чего натри их на терке и хорошенько разомни вместе с зеленым луком и горчицей до однородной массы. Намажь сырную смесь на кусочки ветчины, сверни рулетики, скрепи деревянной зубочисткой. Выложи рулетики в тарелку и подогрей в микроволновке в течение 1–2 минут.



Омлет с кукурузой

Тебе понадобится:
1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, полстакана консервированной кукурузы, растительное масло, щепотка соли, кетчуп или майонез.

Инструкция:

В смазанную маслом форму выложи кукурузу. Затем влей туда хорошо взбитую смесь яйца, сметаны и соли. Перемешай и готовь 2 минуты при мощности 800 Вт. Готовый омлет полейте кетчупом или майонезом.



Надоело
угощать
коллег

колбасной нарезкой, огурцами и сыром? Попробуй предложить им недорогие и простые закуски, которые украсят праздничный стол и положат конец банальным посиделкам после трудового дня. Добавь ярких красок в серые будни!

Гренки с ливерной колбасой

Тебе потребуется:
6 ломтиков хлеба,
30 г маргарина, 250 г
ливерной колбасы,
6 яиц, 1 луковица,
зеленый лук, 2 помидора, перец, соль.

Инструкция:

Обжарь хлеб с двух сторон до светло-желтого цвета. Покрой его отрезанным вдоль куском ливерной колбасы, накрой сверху жареным яйцом (глазуньей). Укрась зеленым луком и кружочком помидора. Посыпь солью и перцем.

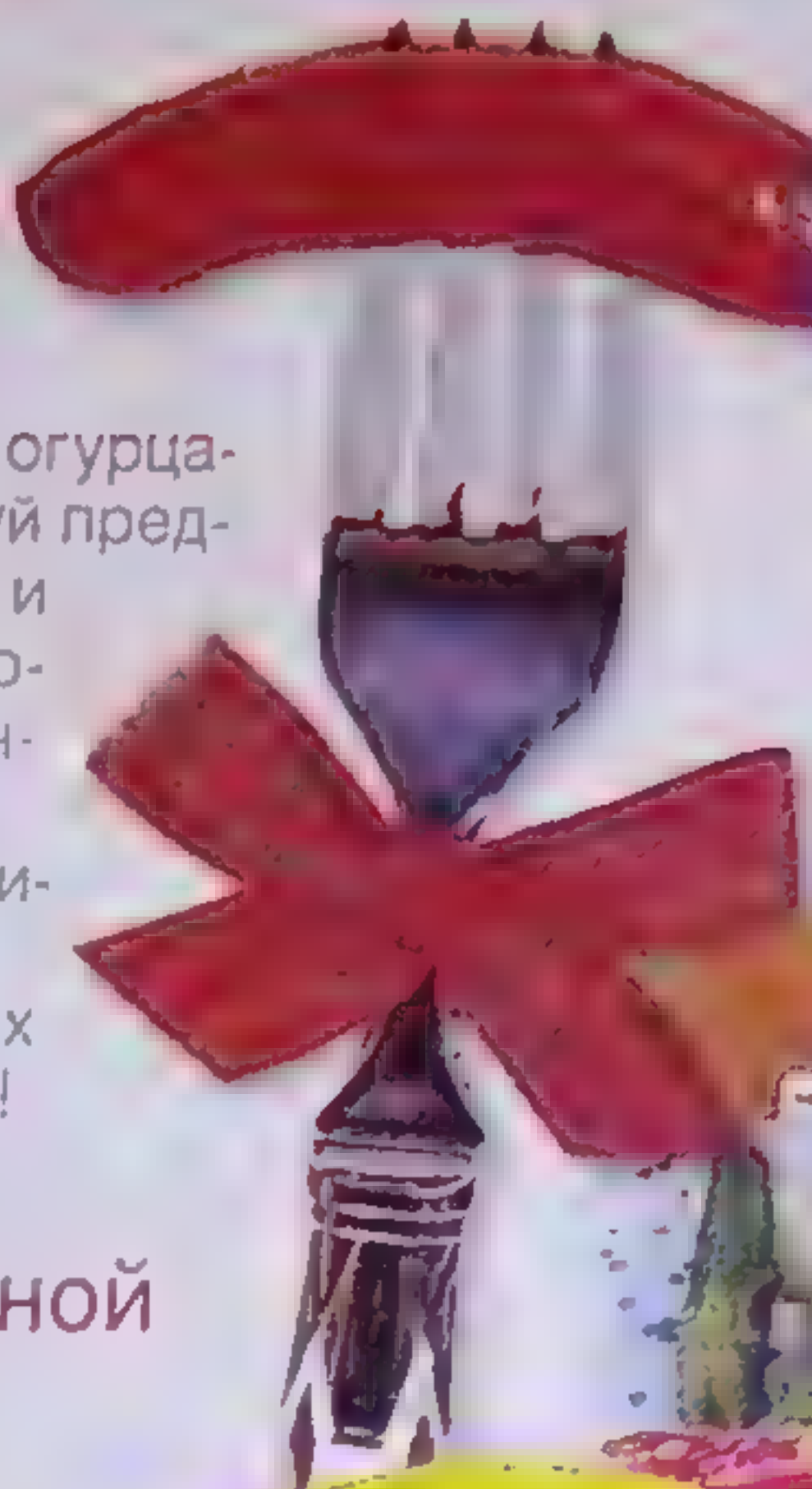


Паштет из шпината

Тебе потребуется
на 100 г шпината (пюре) –
1 яйцо, столовая ложка сметаны, соль.

Инструкция:

Сваренные вкрутую яйца очисти, мелко поруби, а затем разотри в миске с солью и сметаной, добавь в получившуюся кашу пюре из шпината, все хорошо перемешай и выложи в салатник, украсив зеленью. Также можно выложить небольшие порции паштета на соленые крекеры.



Сырокопченую колбаску тонко нарежь под углом, внутрь положи помидорчик черри. Сверни ломтик колбаски с помидорчиком и скрепи деревянной зубочисткой. Получатся очень аппетитные лодочки!

Закуска из яиц с рыбкой

Тебе потребуется
7 вареных яиц, филе сельди – 2 шт, 3 ст. ложки майонеза, головка репчатого лука, рубленая зелень укропа, специи для рыбы. Для сырного крема: 200 г плавленого сыра, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 помидор, красный молотый перец.

Инструкция:

Разрежь яйца поперек на две половинки, вынь желтки, с нижней части половинок белка срежь небольшие кусочки для устойчивости. Мелко поруби филе сельди, смешай с майонезом, укропом, мелко рубленным луком и специями. Перемешай и наполни половинки белков. Для сырного крема взбей сыр, масло, желтки яиц и перец.

Нафаршированные половинки яиц разложи на блюде и сверху с помощью кондитерского шприца с фигурной насадкой выпусти сырный крем. Оформи дольками помидора.

фуршет на

Рулетики из ветчины с сыром

В ломтики тонко нарезанной ветчины заверни сочки сыра, смазанного чесноком и майонезом, скрепи рулетики зубочистками и обмакни с двух сторон в майонез, а потом в измельченный желток.



Рыбный рулет из лаваша

Тебе потребуется
1 лист тонкого армянского лаваша, 300 г слабосоленой красной рыбы, 200 г мягкого плавленого сыра, специи по вкусу, чеснок, лук, укроп.

Инструкция:

Расстели лаваш на столе, тонким слоем намажь его плавленным сыром, посыпь мелко нарубленным укропом и равномерно выложи тонкие ломтики кеты. Затем сверни лаваш рулетом, выдержи его под пленкой 20 мин, после чего нарежь рулет кружочками. Такую закуску удачно брать руками с праздничного стола.



Жареные палочки

Тебе потребуется:
крабовые палочки, растительное масло, специи по вкусу, соль, перец.

ше

ны с сыра

улет
а

на ст
его
на ст
на ст

на ст
его
на ст
на ст

на ст
его
на ст
на ст

на ст
его
на ст
на ст

на ст
его
на ст
на ст

на ст
его
на ст
на ст

на работе

удиви
гостей!

Заливное из ветчины и перца

Срежь верхушки с нескольких сырых яиц так, чтобы скорлупа не раскрошилась. Вылей яйца в миску, скорлупу промой и обдай кипятком. Внутрь скорлупы влей немного растительного масла, чтобы вся внутренняя поверхность оказалась промасленной. Затем влей туда же столовую ложку разбавленного водой желатина (готовится по инструкции на упаковке) и положи в холодильник на 15 минут. Когда первый слой желатина схватится, наполни скорлупу мелкими кусочками болгарского перца, ветчины, огурчиков и консервированной кукурузы. В каждое яичко положи веточку укропа и залей желатином доверху. Охлади желе в холодильнике, а затем разбей скорлупу и очисти заливное, как обычное яйцо. Если скорлупа будет плохо очищаться, обдай ее горячей водой.

Выложи полупрозрачные яички на листья салата и подавай к столу.

11

Полосатые вкусняшки

Тебе потребуется: буханка ржаного хлеба, 100 г сливочного масла, 200 г плавленого сыра, 50 г нежирной ветчины, 2 ст. ложки тертого хрена с уксусом, четверть чайной ложки лимонного сока, 2 пучка укропа, красный молотый перец, соль.

Инструкция:

Хорошенько взбей сливочное масло, постепенно добавляя плавленый сыр. Эту массу раздели на три части. В одну часть добавь мелко рубленную зелень укропа и лимонный сок, в другую – измельченную ветчину и перец, в третью – хрен и перец по вкусу.

Хлеб, срезав корочки, разрежь по горизонтали на одинаковые по толщине пласты.

Нижний пласт смажь массой с зеленью, уложи ломтик хлеба, смажь массой с ветчиной, вновь положи хлеб, затем намажь массой с хреном и накрой оставшимся пластом хлеба. Положи на бутерброд небольшой гнет и выдержи в холодильнике около 2 часов.

Перед подачей нарежь на небольшие бутерброды в виде квадратов или треугольников.

Потри на мелкой терке 200 г крабовых палочек, 6 яиц, 3 вареные картофелины, заправь майонезом. Из получившейся смеси сделай небольшие шарики, обваляй их в мелко натертом сыре, в каждый воткни шпажку.

Жареные крабовые палочки

Тебе потребуется: 6 палочек крабовых палочек по 120 г, 2 стакана растительного масла, стакан пшеничной муки, стакан воды, 6 яиц, четверть чайной ложки лимонного сока, зелень укропа, красный молотый перец и соль – по вкусу.

Инструкция:

Натри крабовые палочки смесью соли и перца с 2 чайными ложками масла, зеленью, лимонным соком, поставь на 20 минут в холодильник

для маринования. В это время разведи муку теплой водой, добавь соль, яичные желтки, размешай. Перед жареньем введи в тесто охлажденные и взбитые яичные белки. Крабовые палочки обмакни в приготовленное тесто и жарь во фритюре 2–3 минуты до образования золотистой корочки. Подавай с зеленью, воткнув шпажку в каждый кусочек.

Как заниматься творчеством

В начале семейной жизни

ты шла на кухню с радостью, находила и изобретала интересные рецепты... Но прошло несколько лет, и ты уже не можешь смотреть на кастрюли и плиту. Максимум, на что тебя хватает – это приготовить борщ на неделю. Домашние просят «вкусненького», а у тебя нет ни сил, ни желания... Как вернуть вкус к кулинарному творчеству?

Устраивай домашние праздники

Конечно, при всем желании ты не можешь готовить вкусно и оригинально каждый вечер. Поэтому то, что ты готовишь сразу на несколько дней, чтобы после тяжелого рабочего дня не стоять у плиты, – разумно. Но пусть домашние знают, что в выходные их ждет какой-то сюрприз. Это будет какое-то интересное блюдо, на которое ты с толком и расстановкой потратишь от часа до двух, но при этом радости у домашних будет на неделю!

12

Вспомни, что именно ради этого ты в первый год совместной жизни с мужем проводила так много времени у плиты. Ведь почему домашние просят тебя что-то приготовить? Мужу и детям важно, чтобы ты что-то сделала для них с любовью, в этом весь смысл. Поэтому ваши традиционные чаепития за столом по воскресеньям лишний раз объединят семью и будут радовать близких.

Маленький секрет!

Хочешь улучшить настроение – ешь мясо с отварной картошкой. И если мясо будет нежирным, это не скажется на фигуре.

Не превращай праздники в пытку

Что же касается календарных праздников, таких как Новый год, 8 марта, или дней рождения, когда приходят гости, тот же как раз, наоборот, имеет смысл подумать, что ты можешь купить. Ведь чтобы накормить кучу гостей своим, домашним, в любом случае придется встать пораньше и потратить на приготовление обеда в общей сложности часов шесть. После такого ты вряд ли захочешь что-то праздновать. Поэтому на званые обеды половину готовь, а половину покупай. Можно призвать на помощь женщин-родственниц или договориться, что они принесут закуски из дома. Если ты возьмешь на вооружение такую систему, то поймешь, что праздник – это не только гора немытой посуды, но еще и радость общения с гостями и возможность принарядиться. Кстати, насчет горы немытой посуды...

ТВОРЧЕСТВОМ на кухне?



**Приучай
домашних
помогать тебе!**

Конечно, жарить капусту и варить суп ты мужа скорее всего не научишь. Да и ребенок младшего школьного возраста не захочет этим заниматься. Но помочь тебе с мытьем посуды, с



Фасоль очень полезна для здоровья зубов. Регулярное употребление фасоли препятствует образованию зубного камня. Блюда из фасоли полезны при туберкулезе, при отеках почечного происхождения или на почве сердечной недостаточности.

походом в магазин они вполне способны. Агитируй их: «Хотите вкусненького – вот вам список, бегите за продуктами! Только чур посуду потом моеете вы!» Договаривайся с близкими заранее, и пусть помогать тебе войдет для них в привычку. Если у них есть возражения, ты имеешь право обеспечить лишь минимум – сварить картошку и успокоиться. Если ты будешь позволять близким требовать от тебя «излишков» и из последних сил выжимать из себя все силы на кухне, то это войдет в традицию. После десяти лет совместной жизни ты не заставишь мужа вымыть посуду, если он никогда раньше этого не делал.

**Не готовь
в плохом
настроении!**

Если ты поссорилась с кем-то из членов семьи и пошла на кухню – будь уверена, что ничего у тебя не получится или получится посредственно. Лучше выдержи паузу, побудь одна, а потом честно признайся домочадцам: «Давайте спокойно обсудим все, а то что-то никакие песочные коржики мне на ум не идут. Может, перенесем?» Скорее всего муж и дети в таком случае просто извинятся, и вы быстро помиритесь. Им ведь не захочется оставаться без вкусного. И вот тогда можно идти на кухню и уже в хорошем настроении готовить. Кстати, очень часто хозяйки портят себе настрой, если

у них что-то неидеально получается. Например, пирожки потеряли форму или что-то подобное. Иногда это служит поводом для настоящей истерики. Мама бросает кухонное полотенце и объявляет: «Ничего не получилось! Все пропало!» И даже если она видит, что семья с удовольствием поглощает испеченное и нахваливает – ее это не утешает. Поверь: стремление к перфекционизму на кухне до добра не доведет. Нет предела совершенству, и ты всегда найдешь, в чем упрекнуть приготовленное блюдо: то форма не задалась, то не пропиталось, то густовато, то жидковато... Но это все видишь ты как кулинар, а близким – лишь бы было вкусно! Так есть ли смысл портить себе настроение из-за таких пустяков?

**Не следуй рецепту
маниакально**

Изобретай и экспериментировать, если хочешь получить от готовки настоящее удовольствие. Если в пироге указана начинка из груш, а у вас в семье больше любят яблоки, ничто не мешает тебе подкорректировать рецепт. Учись красиво украшать блюда, благодаря этому умению даже самый обычный салат может выглядеть сногшибательно. Сервируй стол по-праздничному в самый обычный воскресный завтрак. Придумывай для рецептов свои названия – забавные, значащие что-то для членов семьи. Благодаря этим, казалось бы, «мелочам» ваши совместные встречи за обеденным столом будут действительно приносить радость – и тебе, и твоим близким. А самое главное – ты будешь чувствовать, что кулинария – это творческий, интересный процесс, а не божье наказание для женщин.

Анжелика Пахомова

13

ШАШЛЫЧОК — ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШЬ



Свинные ребрышки чили

Тебе потребуется:
0,5 кг свиных ребрышек, чайная ложка острого красного молотого перца, 2 ч. л. сушеного чеснока, соль.

Инструкция:

Раздели свиные ребрышки на куски, а затем тщательно натри смесью перца, соли и чеснока. Готовь на решетке над раскаленными углями, постоянно переворачивая. Подавай с пивом.

Шашлык в кефире

Тебе потребуется:
1 кг свинины, 1,5 литра кефира, пучок кинзы, 8 головок репчатого лука, перец, соль по вкусу.

Инструкция:

Филе нежирной свинины нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук и зелень кинзы крупно порезать. Уложить все в посуду слоями: мясо, затем лук, кинза — так несколько раз. Каждый слой солить и перчить по вкусу. Залить кефиром до краев. Затем накрыть крышкой и оставить в прохладном месте на ночь (чем дольше стоит мясо — тем нежнее потом получится шашлык). Мясо нанизать на шампуры и готовить на мангале с раскаленными углями, сбрызгивая оставшимся кефиром.

Колбаски с ананасами

Тебе потребуется:
400 г мелкого картофеля, 8 венских колбасок, половина ананаса, 100 г ломтиков сала с прожилками, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, чайная ложка карри, щепотка черного перца.

Инструкция:

Почисти картофель щеткой, слегка отварь в соленой воде, а затем разрежь пополам. Колбаски нарежь кусочками длиной 3–4 см. Мякоть очищенного ананаса нарежь кубиками, ломтики сала мелко порежь. Теперь поочередно нанижи на шампуры картофель, колбаски, сало и ананас. Сбрызни шашлык маринадом из смеси растительного масла, соевого соуса, карри и перца и прожарь со всех сторон на костре либо на сковороде. Подавай с зеленью.



Веселая семга на вертеле

Тебе потребуется:
1,5 кг семги, баночка маслин. Для маринада: 2–3 столовые ложки свежего соуса, 1 стакан белого вина, специи для рыбы и сок 1 лимона.

Инструкция:

Свежую или размороженную семгу порежь кусочками, не снимая кожи, уложи в глубокую сковороду с толстым дном и залей маринадом. Пару часов выдержи в нем семгу, а затем нанижи на шампуры, чередуя с маслинами, и запекай над раскаленными углями.

Готовый шашлык можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Готовим белый соус к мясу!

В 1 ст. ложку распущенного сливочного масла вмести 1 ст. ложку муки и, помешивая, прогрей до появления приятного аромата (цвет муки не должен измениться). Разведи стаканом мясного бульона, посоли и вари 20 минут.



Баранина по-африкански

Тебе потребуется:
0,5 кг мяса, 150 г сала-шпик, 0,5 литра молока, 300 г уксуса, лавровый лист, перец, тимьян, соль, томатный соус

Инструкция:

Нарежь предварительно обмытую мякоть небольшими кусочками, уложи в керамическую посуду, добавь специи, залей смесью молока и уксуса. Затем накрой крышкой и поставь в холодное место на 2 дня. После этого мясо нужно потушить в кастрюльке на слабом огне. Когда оно станет мягким, каждый кусочек заверни в тонкий ломтик сала, нанижи на шампур или положи на решетку и подай с томатным соусом.



Курица в пиве

Тебе потребуется:
1,5 кг курицы, 1 литр пива, 2-3 головки репчатого лука, соль, перец, специи по вкусу, 3 шт. горчицы, 1 банка майонеза, бутылка светлого пива, 2 пинка кинзы, большой помидор, 3 зубчика чеснока

Инструкция:

Нарежь курицу небольшими кусочками. Посоли и перемешай со специями в большой кастрюле. Добавь туда нарезанный кружочками репчатый лук, горчицу и майонез. Влей пиво, аккуратно перемешай, дай постоять полчаса, а затем нанижи на шампуры. Старайся не допустить обугливания кусочков. Готовый шашлык выложи на блюдо, положи рядом салат из нарезанного помидора, чеснока и кинзы и подай.

15



Шашлык по-балкански

Тебе потребуется:
700 г филе говядины, 50 г растительного масла, 200 г репчатого лука, 200 г шампиньонов, красный молотый перец и соль по вкусу

Инструкция:

Мясо нарежь кубиками, а затем уложи его в эмалированную посуду и залей смесью растительного масла, красного молотого перца и соли. Выдержи около часа в прохладном месте. Лук и шампиньоны нарежь кольцами. Нанижи на шампуры кусочки мяса, лук и грибы, чередуя. Жарь над углями, периодически сбрызгивая остатками маринада.

Шашлык из сердца

Тебе потребуется:
0,5 кг говяжьего сердца, 2 головки зеленого перца, 2 головки красного перца, 2 зубчика чеснока, 100 мл 3% уксуса, 150 г оливкового масла, лимон, 2 головки репчатого лука, перец, соль по вкусу

Инструкция:

Сердце разрежь пополам, промой под струей холодной воды, удали прожилки и нарежь кубиками. Выдержи 24 часа в маринаде из толченого чеснока, мелко нарезанных перцев, соли и уксуса. Затем надень на шампуры и запеки

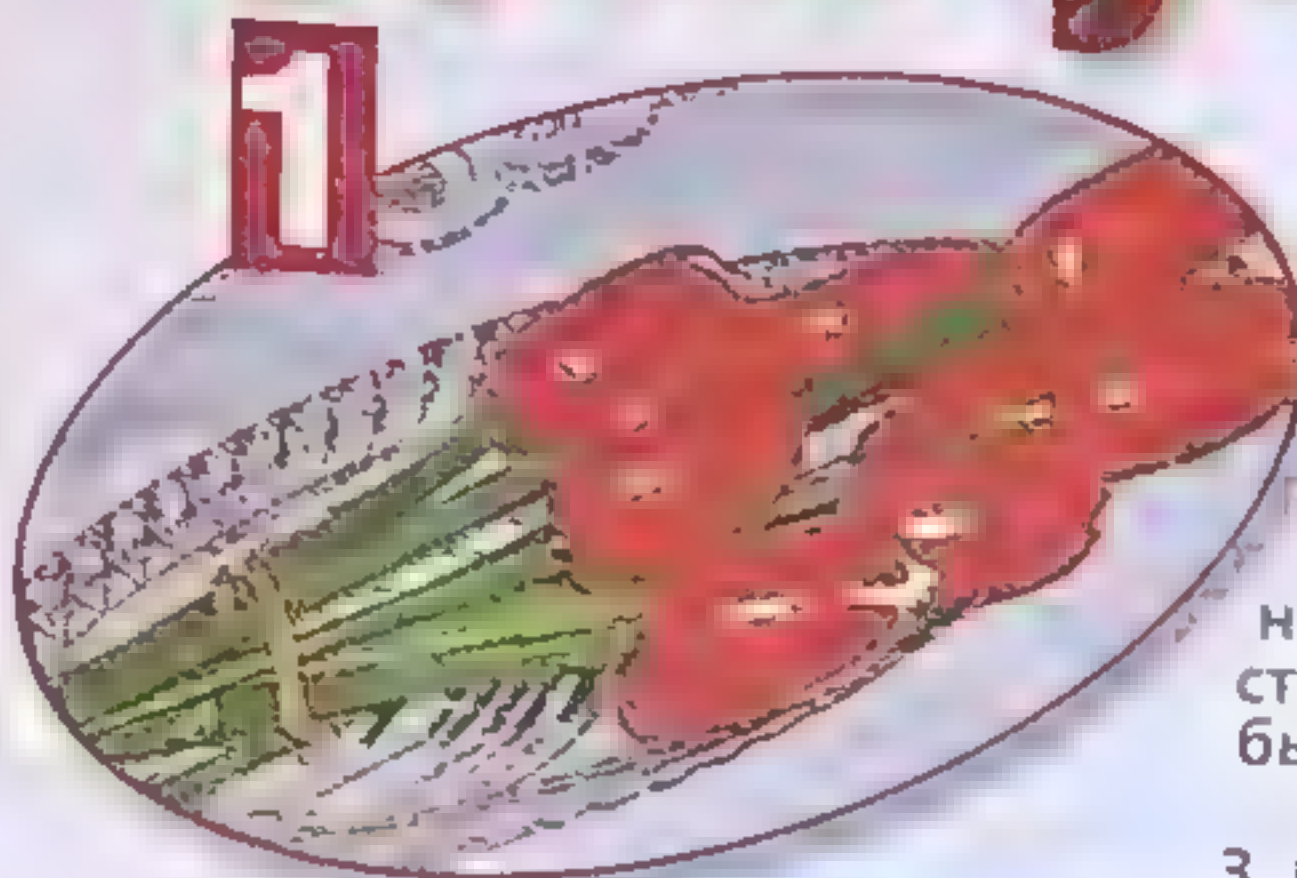


на решетке или мангале. Подавай, полив соусом из смеси оливкового масла сока лимона, уксуса, тертого репчатого лука и красного перца

Томатный соус можно приготовить самостоятельно: нарезать дольками 1,5 кг помидоров, а затем протереть через сито. Добавить консервированный томатный соус, залить 300 мл растительного масла, 2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

им белым к мясу! у раст... асла в... ии и... влен... ет му... тся! г... мясного... а, по... ари 2... ут.

21 простая идея для украшения стола



1. ТЮЛЬПАНЫ С НАЧИНКОЙ. Над-режь крест-накрест помидоры в форме слив, чайной ложкой вынь из них мякоть и наполни сметанной начинкой. В качестве стебельков используй былинки зеленого лука.



2. РЫБНЫЙ САЛАТ. Оригинальная форма салата и чешуя из полукружий огурца сделают любой стол праздничным.

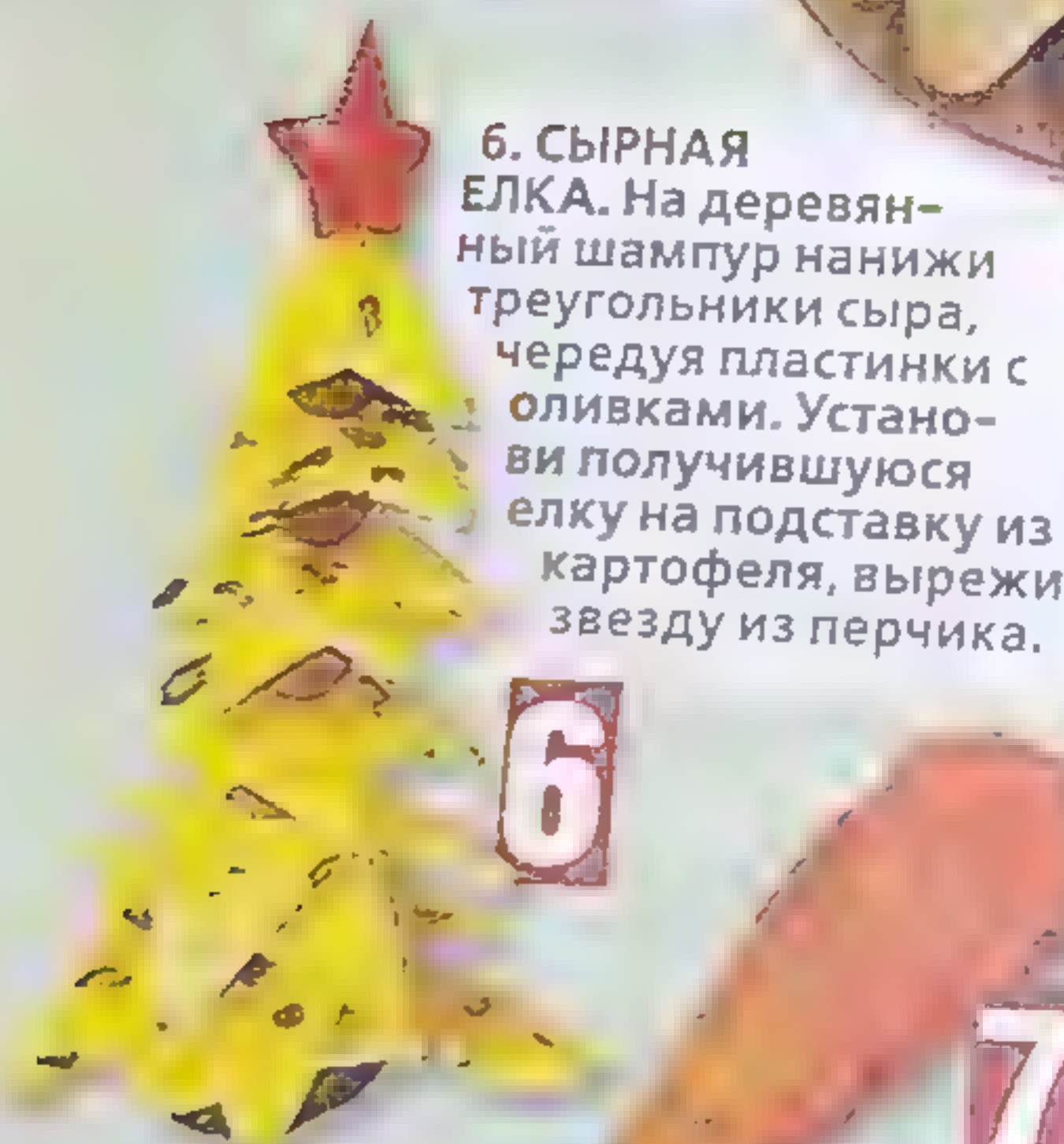


3. ЛУКОВАЯ КОРЗИНКА. В подставку из картофеля или тыквы воткни острые шпажки, а затем оплети их как корзину зеленым луком. Внутрь выложи салат.

4. ПЕСТРЫЙ САЛАТ. Выложи привычные огурцы и помидоры таким вот замысловатым способом. Красиво и аппетитно!

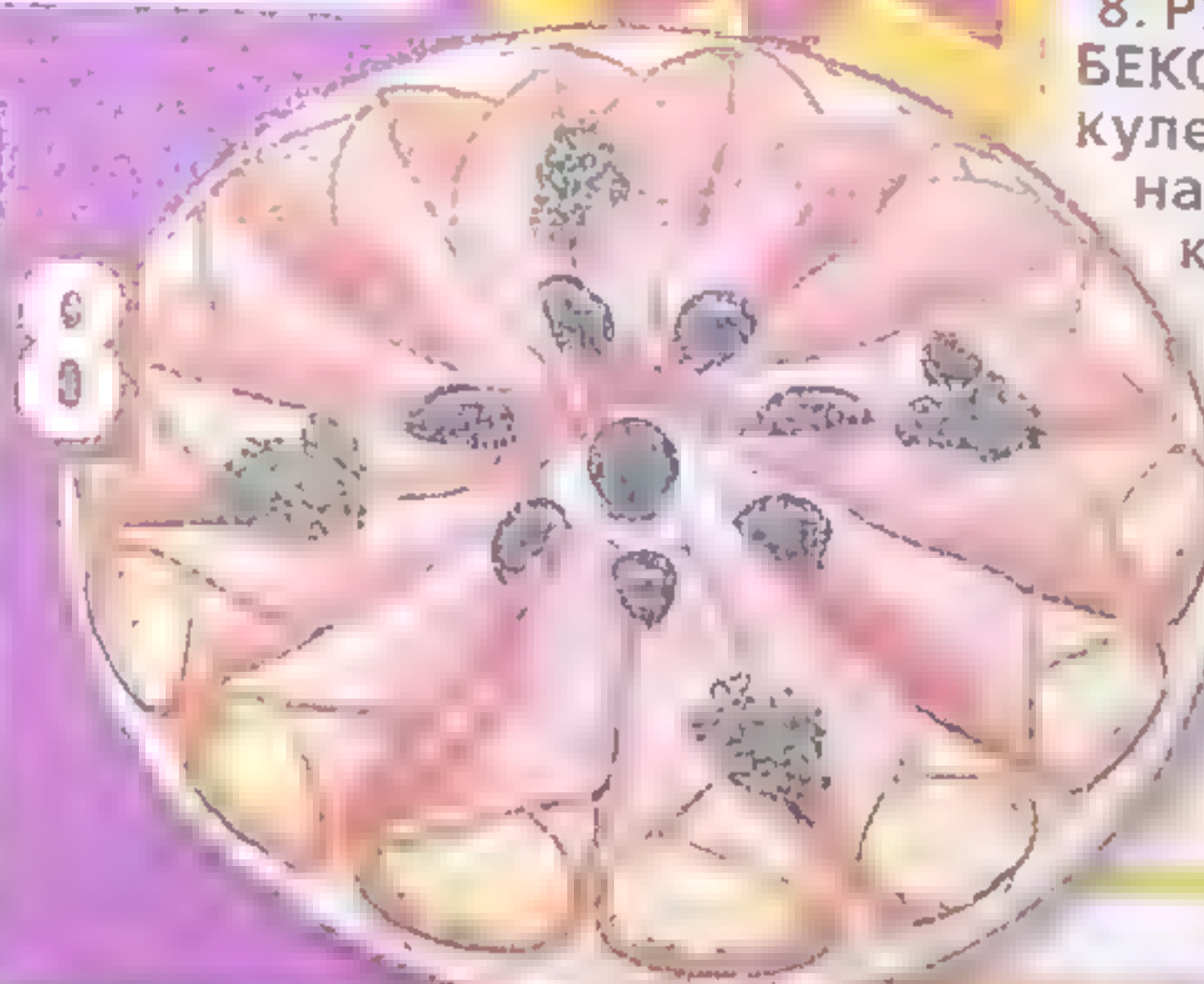


5. ПОДСОЛНУХ ИЗ ЧИПСОВ. Необычно будет выглядеть салат, поданный в виде гигантского подсолнуха с лепестками-чипсами и семечками-маслинами.

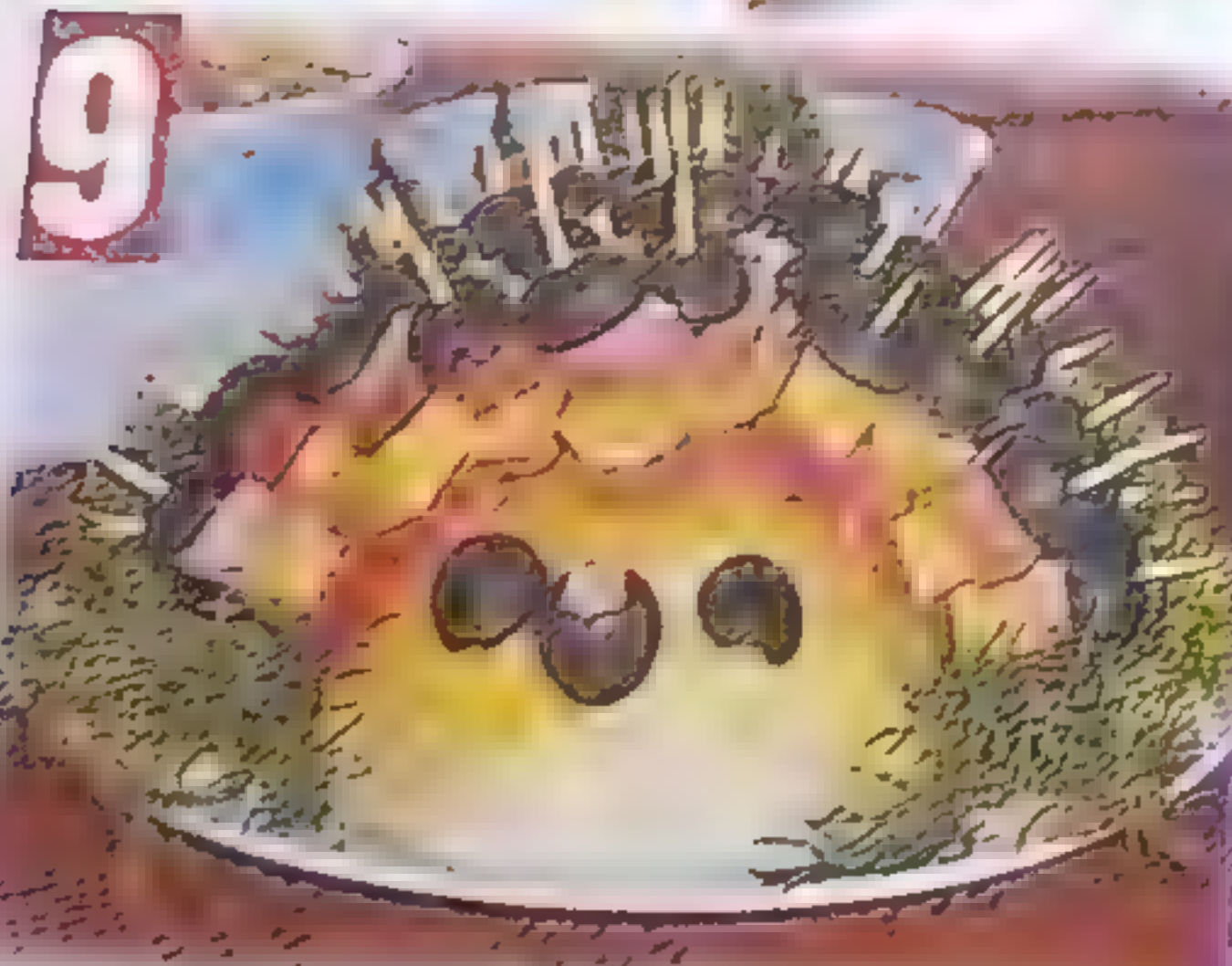


6. СЫРНАЯ ЕЛКА. На деревянный шампур нанижи треугольники сыра, чередуя пластинки с оливками. Установи получившуюся елку на подставку из картофеля, вырежи звезду из перца.

7. МОРКОВНЫЙ КОЛОСОК. Вырезать такой шедевр кулинарного искусства довольно сложно. Потребуются специальные ножи и длительная тренировка. Но как прекрасны букеты таких колосков, стоящие на праздничных столах!

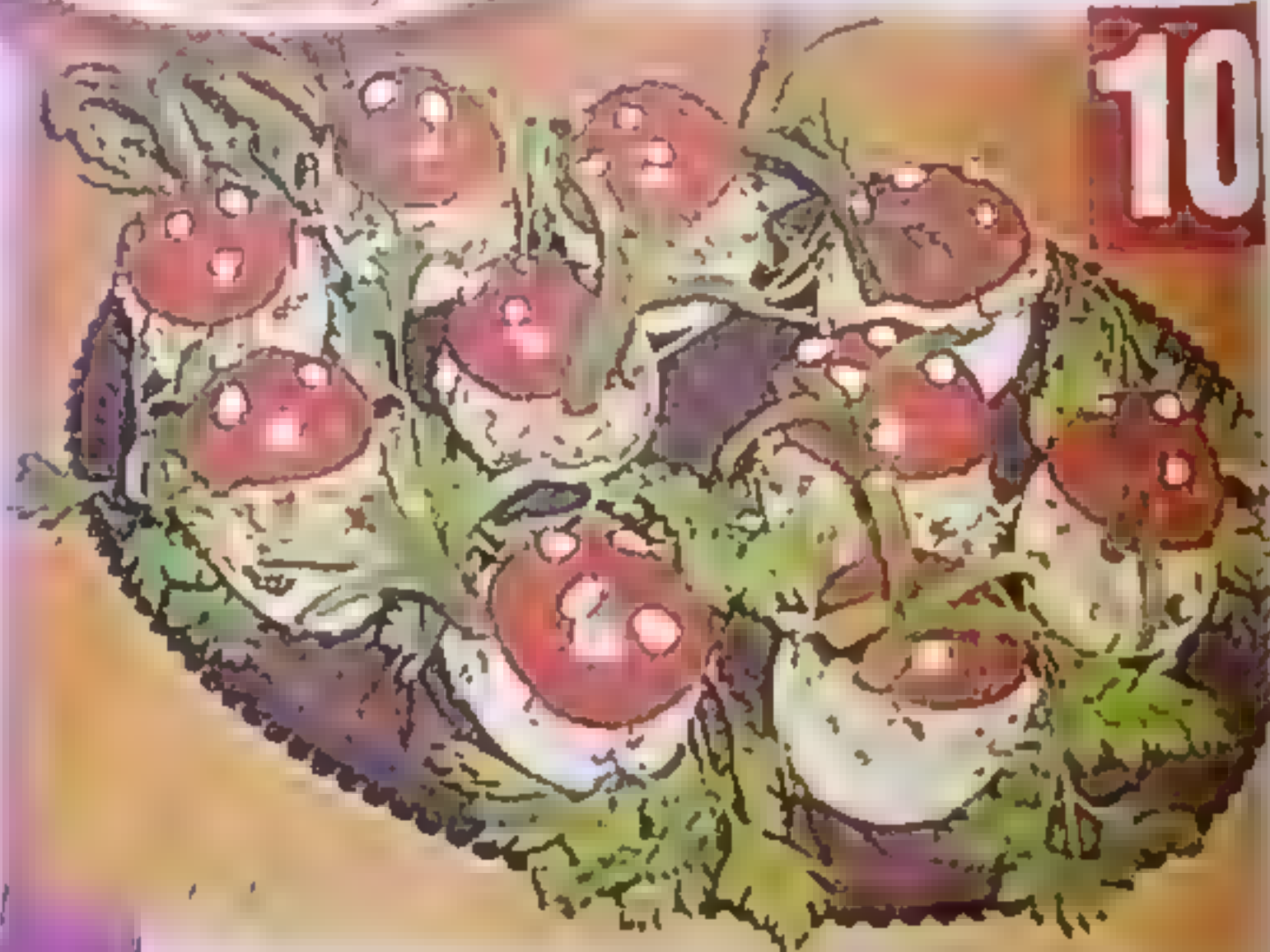


8. РУЛЕТКИ ИЗ БЕКОНА. Сверни кулечки из мясной нарезки, запекши, заправив внутрь плавленый сыр с чесноком. Уложи кружком, укрась петрушкой, сладким перцем и маслинами.



9. ЕЖ-КАНАПЕ. Быстрые закуски на шпажках легче всего оформить в виде ежа, используя в качестве туловища половинку незрелой дыни или тыквы.

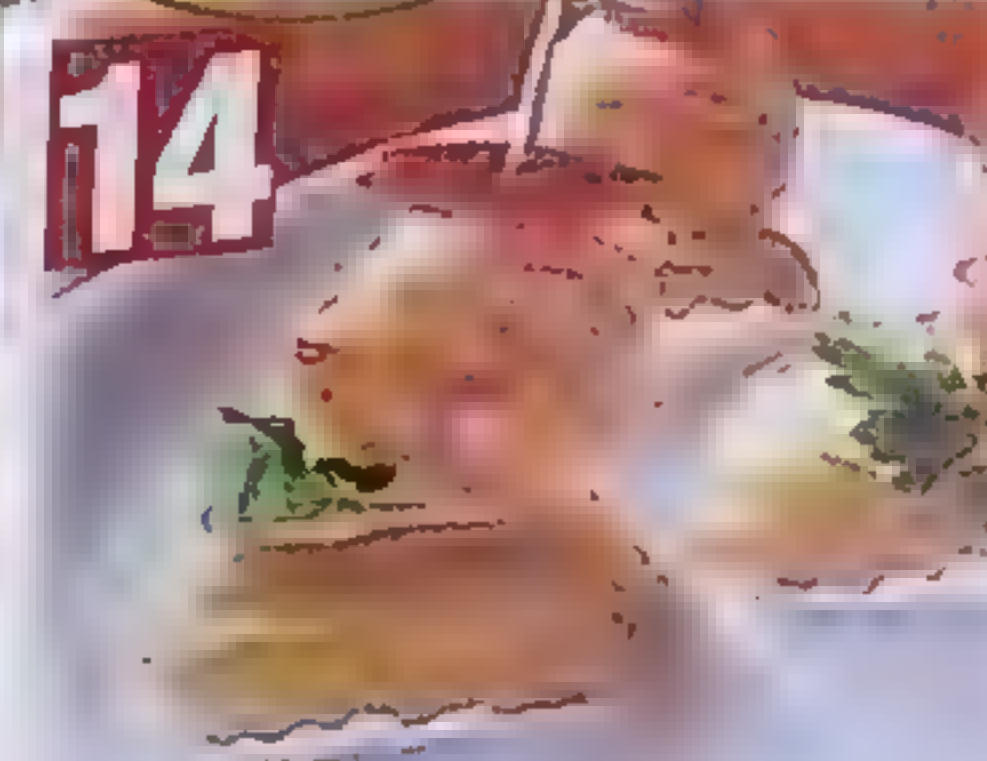
10. ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЙЦА С КРЫШЕЧКОЙ. Проще всего превратить обычные фаршированные яйца в грибочки, накрыв их сверху шляпками из помидоров.



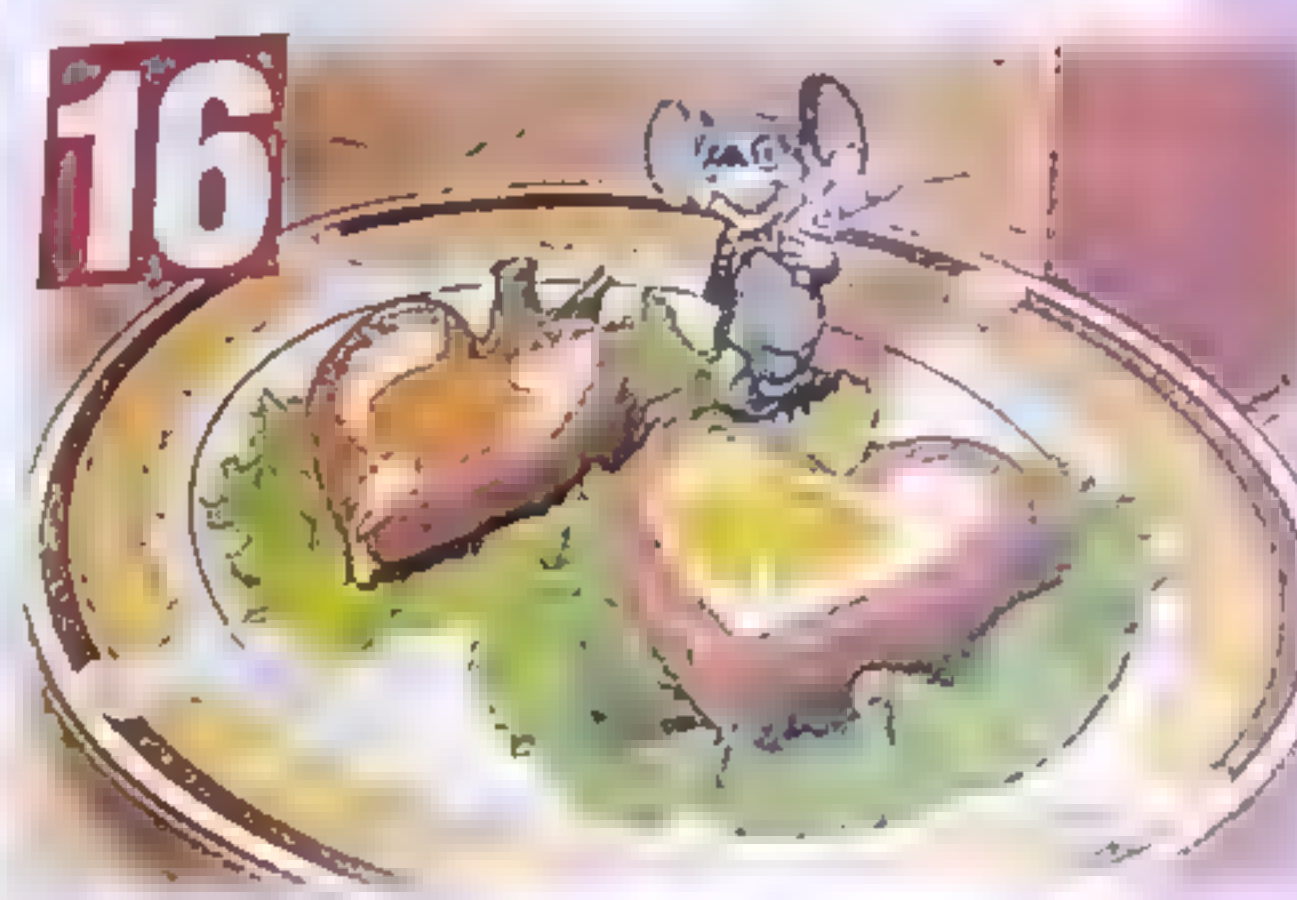


11. ОГУРЕЧНЫЕ УЗОРЫ. Их, как правило, вырезают специальными ножами для резки овощей. Но ты можешь попробовать сотворить

подобное чудо на тарелке и при помощи обычного кухонного. Иногда вместо ножа в художественной резке овощей используют жестяную крышку от консервов.



14. КРЕВЕТОЧНЫЕ КОРАБЛИКИ. Перчик и вареная креветка на булочке с маслом и зеленью – настоящее объединение и радующее глаз блюдо. Вместо креветки можно использовать крабовое мясо, кубики колбасы или сыра...



16. СОСИСКИ-СЕРДЕЧКИ. Разрежь молочную сосиску вдоль, выверни наизнанку, сколи краешки зубочисткой и выложи на горячую сковороду. Затем разбей в середину сердечка яйцо и поджарь. Подавай на листьях салата.

20. ТОСТЫ С БОЖЬИМИ КОРОВКАМИ. Кусочек хлеба, пластинка сыра и две половинки помидоров черри, оформленные в виде божьих коровок, – веселые тосты готовы! И не забудь украсить сыр «травкой» из укропа.



12. ГИГАНТСКИЙ СЭНДВИЧ. Это чисто мужское блюдо. Яркое, вкусное и веселое!



13. ГОРОХОВЫЙ ВИНОГРАД. Эксперименты со всевозможным оформлением бутербродов иногда приводят к таким нестандартным решениям.



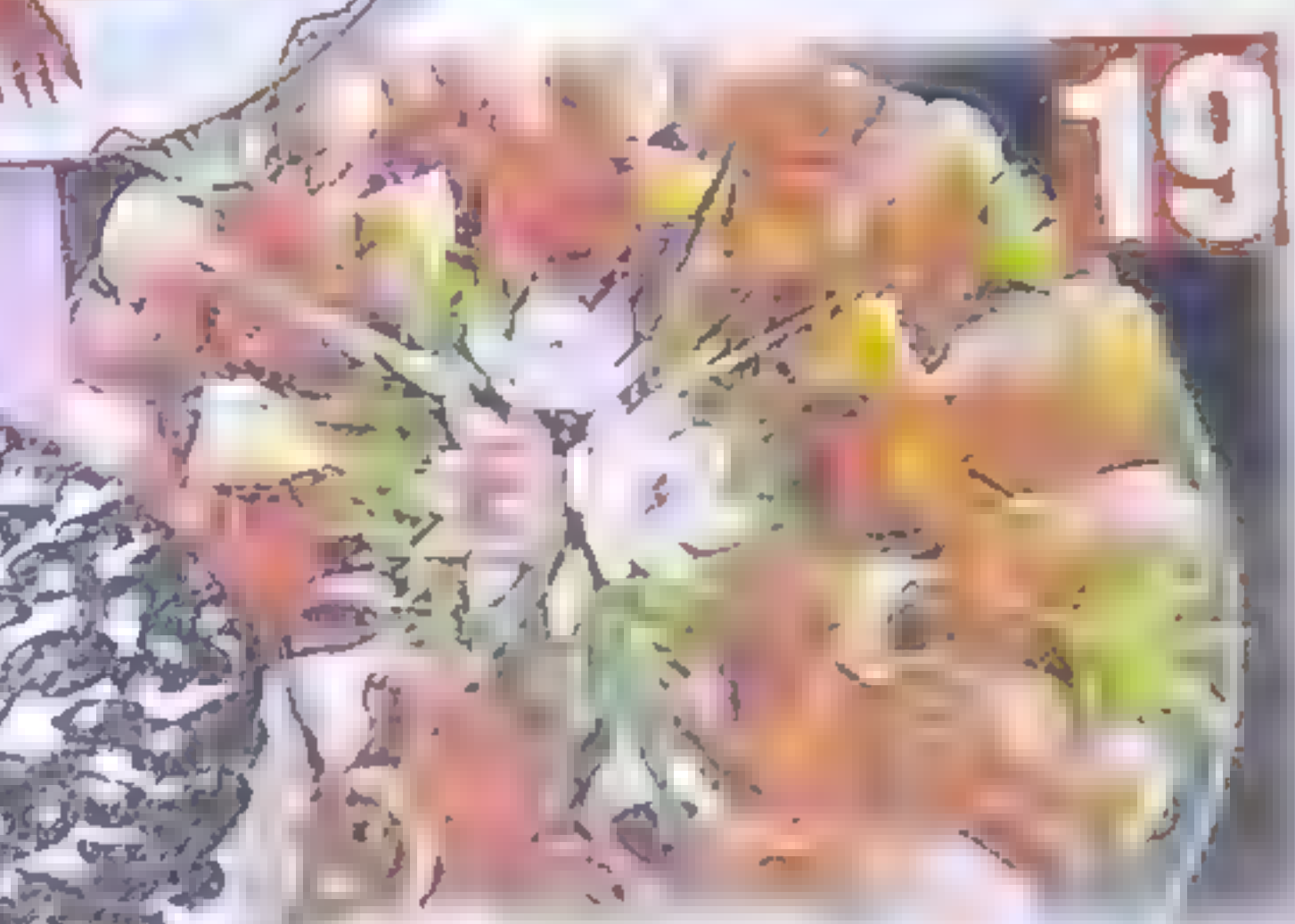
15. САЛАТ-ЗМЕЙКА. Выложи любой салат на продолговатую тарелку в форме змейки. Укрась зеленью, кружочками соленого огурца, маслинами и помидором. Лучше есть такую змейку с хвоста.



17. ВЕСЕЛАЯ РЫБКА-МИМОЗА. Примерно таким же образом можно выложить на блюдо салат «Мимоза», приделав плавники из красного перца, глаз – маслину и чешую из кружочков свежего или маринованного огурца.



18. ЕВРЕЙСКИЙ ЕЖ. Традиционный «еврейский салат» из сыра и чеснока можно оформить в виде ежа с иголками из маслин.



19. ЦВЕТОЧНАЯ ТАРЕЛКА ЗАКУСОК. Соорудить ее можно, свернув конусы из колбасной и сырной нарезки и выложив по кругу, чередуя с цветочками из томатов, моркови, ягодами клюквы, зеленью..



21. ПЕСТРЫЕ БУТЕРБРОДЫ ПО-ГАВАЙСКИ. Запеки в духовке кусочки хлеба с колбасой, кружочками ананаса и сыром, украсив их фигурками из редиса или огурца. Такие закуски популярны в жарких странах. Они не только сытные, но и легкие!

Накрывая стол

для маленьких гурманов, надо обязательно следовать трем главным правилам: все должно быть вкусно, полезно, оригинально. Особое внимание – к продуктам, их следует правильно выбрать и приготовить, сохраняя витамины. Ну и конечно, важно подать блюда так, чтобы малыши ощутили себя в сказочной стране.

Веселый старт

Первым делом на детский стол, как и взрослый, подаем бутерброды. С помощью этого простого блюда обеспечим празднику отличное настроение. А вызвать аппетит помогут овощные коктейли.

«Забавные рожицы»

Намажь кусочки хлеба: часть – маслом, другую – плавленым сыром. Это основа для фантазии. Теперь займемся компонентами веселых рожиц. Их делаем из любых продуктов, которые есть под рукой, – кусочков колбасы, сыра, овощей, фруктов. Вырезаем из них усы, глаза, ротик, бровки, носы. А затем раскладываем, как душе угодно. Заготовки можно положить на отдельные тарелочки: пусть маленькие гурманы выкладывают рожицы сами. То-то будет радости!

Коктейли

для веселого старта

Овощной

Продукты: понадобится по 100 г соков – томатного, морковного, яблочного, свекольного, соль по вкусу.

Влить в миксер соки, добавить приправы, взбить, налить в стаканы, сбрызнуть соком из лимонной цедры.

Капустно-яблочный

Продукты: сок свежей капусты – 150 мл, сок из кислых сортов яблок – 150 мл, сахарный песок – 2 чайные ложки.

Соки смешать, добавить сахар,

Что приготовить для детского праздника?

сказочное уг



охлаждать и разлить в бокалы

Клюквенно-тыквенный

Продукты: тыква – 500 г, клюквенный сок – 100 мл, клюква – 30 г, сахарный песок – 30 г, кипяченая вода – 60 мл, соль. Тыкву очисти и отожми. В тыквенный сок добавь клюквенный и охлажденную воду. Смешай полученный напиток с клюквой, протертой через сито с сахаром. Все тщательно взболтай, добавь по вкусу соль и сахар.

Главный сюрприз

От супов на праздничном детском столе лучше отказаться, ведь для большинства детей – это ежедневная рутина. А вот без второго – сытного блюда не обойтись. Для его приготовления лучше выбрать диетическое мясо – говядину или курицу.

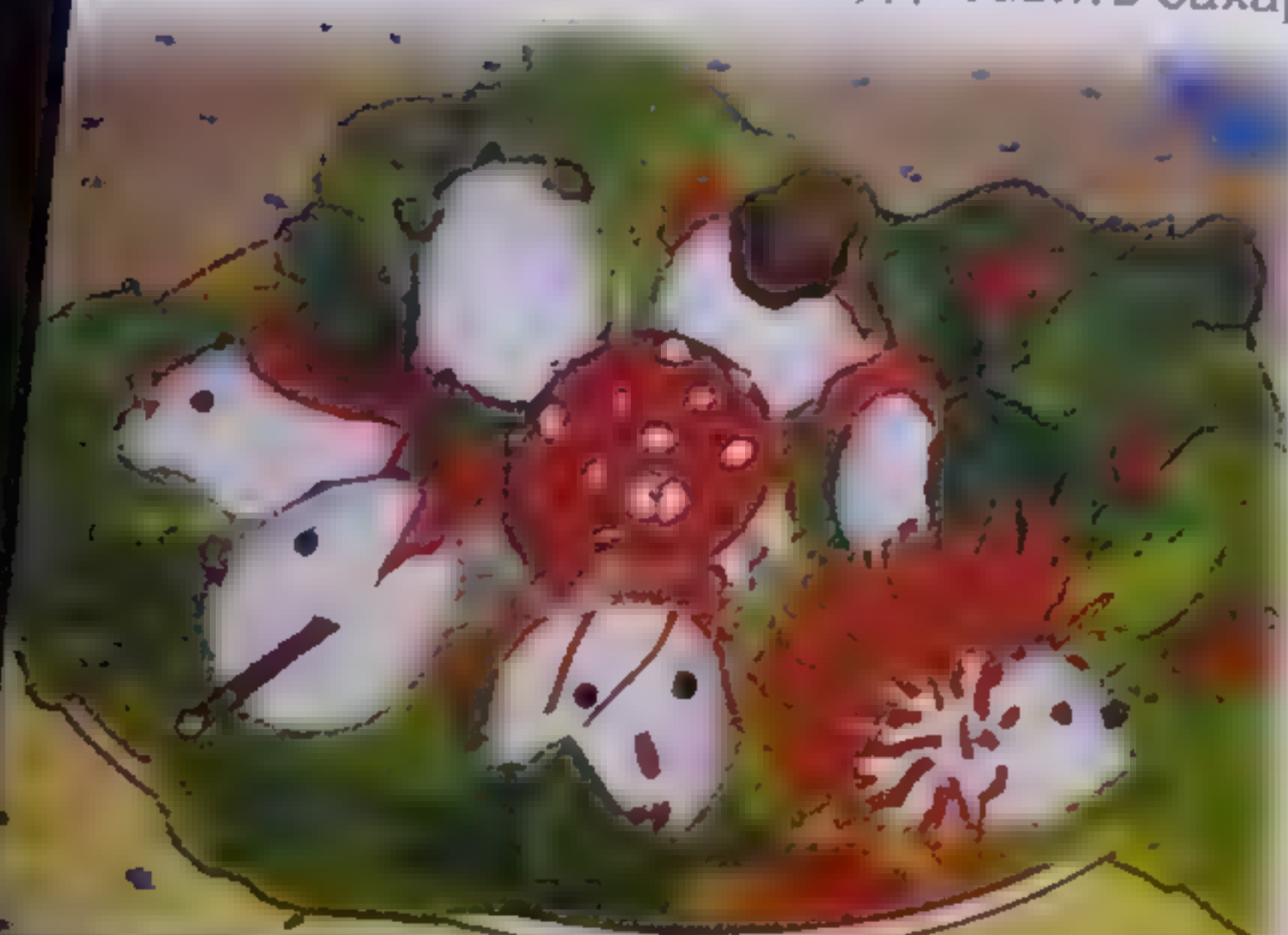
Мясные «ежики»

Продукты: 20 яиц, 500 г мясного фарша, 150 г сыра,

3 моркови, 100 г белого хлеба, 100 г майонеза, 10 маслин, мелкая вермишель, чеснок, соль, перец по вкусу

Яйца варим вкрутую, разрезаем их пополам, выбираем из них желтки. Затем желтки разминаем вилкой, добавляем к ним тертый сыр, тертую вареную морковь, немного раздавленного чеснока и майонеза. Этой начинкой фаршируем половинки яичных белков. Затем эти половинки соединяем, придавая им вид целого яйца.

Мясной фарш готовим, как на котлеты – с яйцом, солью, перцем, размоченной булочкой. Берем немного фарша и делаем из него небольшую лепешку, достаточную, чтобы завернуть в нее яйцо. Закатываем яйцо в фарш, придаем ему немного продолговатую форму. Вытягиваем немножко мордочку будущему «ежику» и вставляем «глазки» и «носики» из вырезанной маслинки. «Носики» приподними немножко вверх. А то «ежик» по-





Готовить вместе с детьми не только весело, но и полезно. Играя на кухне и пробуя изобретать новые блюда, малыши постепенно учатся быть взрослыми: обращаться со столовыми приборами, сервировать стол, включать плиту и убирать за собой...

кубиками, смешай с зеленым горошком.

Зелень укропа вымой, отряхни, измельчи, смешай с солью и сметаной. Перемешай колбасу, курицу и горошек со сметаной. Положи начинку на середину каждого блинчика, края собери и завяжи перышком зеленого лука, чтобы получился мешочек. Листья салата и зелень петрушки вымой, обсуши. Разложи на большой тарелке листья салата вместе с петрушкой, чтобы получилась зеленая «полянка». Поставь «мешочки» с начинкой на эту «полянку».

Сладкие фигурки

Отличная идея для детского стола – необычный торт. Печем



от каких продуктов отказаться:

- ✓ море-продукты – экзотическая еда, у детей может вызвать аллергию
- ✓ грибы – детский организм их плохо усваивает
- ✓ жирную рыбу – семгу, лосось, палтус лучше заменить карпом, судаком, щукой
- ✓ копчености – содержат много животного жира и консервантов
- ✓ покупной торт – есть риск приобрести несвежий
- ✓ орехи – могут вызывать аллергию
- ✓ соленья и приправы – вредны детям



19

лучится сердитый, уткнувшийся носом в землю. Иголочки делаем из вермишели. Поедая «ежики», эту вермишель можно вытащить и положить на тарелку. Но обычно она нравится ребятам, потому что хрустит, как сухарики. Выпекаем в духовке.

«Подарки в мешочке»

Продукты:

Для «мешочка»: мука – 1 стакан, молоко – 1,5 стакана, яйцо – 1 шт., сода – 1/4 ч. л., уксус – 1 ч. л., 3/4 ст. ложки растительного масла, перья зеленого лука, мускатный орех, соль.

Для начинки: 200 г вареной колбасы, 200 г вареного куриного мяса, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки жирной сметаны, зелень укропа.

Для «полянки»: 1 пучок зеленого листового салата, немного зелени петрушки.

Приготовь тесто: взбей яйцо с солью, влей молоко и всыпь муку. Хорошо размешай. Загаси соду уксусом, влей в тесто и вновь перемешай. Поджарь на растительном масле блинчики с обеих сторон, отложи их в теплое место. Вареную колбасу и отваренную курицу нарежь

коржи – песочные, медовые или бисквит. Из готовой выпечки вырезаем разные фигурки. Смазываем их заварным кремом или творожной массой. Сверху украшаем ягодами, дольками мармелада.

По усам текло...

Шоколадный напиток

Продукты: сахар 1/2 стакана, какао-порошок – 50 г, жирная сметана – 1/2 стакана, сливочное масло – 1 ст. л., немного ванилина.

Налей сметану в кастрюльку, добавь сливочное масло, сахар, ванилин, какао-порошок. Прогрей и охлади.

Ягодно-банановое молочко

Продукты на 1 порцию: стаканчик йогурта, полчашки любых свежих ягод, небольшой банан.

Смешай все ингредиенты в миксере, пока они не превратятся в однородную массу. Готовь перед подачей на стол.



Сладости Натв

Выпечку обожают

не только дети, но и взрослые. Особенно мужчины. Скажи своему любимому приятное, испеки ему пусть даже не торт, а что-то более простое. Ведь никакие сладости, купленные в магазине, не будут вкуснее приготовленных на кухне пирожков и пряников!

Козинак

Тебе потребуется:

250 г очищенных семечек подсолнечника, 5 ст. ложек сахара с горкой, 1 ч. л. 5% уксуса, растительное масло для жарки

Инструкция:

Обжарь до золотистого цвета семечки на сухой сковороде, часто помешивая, чтоб не пригорели. Теперь высыпи их на бумагу и разровняй, чтобы остыли. Сковороду смажь растительным маслом, высыпи в нее сахар, влей 2 ст. ложки воды и, помешивая, раствори са-

хар. Подожди, пока он станет темно-золотистого цвета. Быстро влей в сковороду уксус (приготовься, что сахар будет брызгаться во все стороны), помешивая, подожди, пока шипение прекратится. Уксус убирает горький привкус горелого сахара. Сними карамель с огня и добавь в нее семечки. Перемешай. Как можно быстрее выложи эту смесь в тарелку, смазанную растительным маслом, разровняй и дай остыть. Козинак готов! Готовую смесь можно также выкладывать в маленькие формочки для кексов.

Пирожки с клубникой

Тебе потребуется:
(из расчета на 1 пирожок)

80 г дрожжевого теста, 5 ягод клубники, 2 чайные ложки сахара, треть чайной ложки крахмала

Инструкция:

Тесто для каждого пирожка раскатай в пласт диаметром 10–12 см. На лепешку высыпи чайную ложку сахара и крахмал. Сверху положи клубнички, пересыпанные второй ложкой сахара. Защипи тесто сверху и поставь жариться на смазанной растительным маслом сковороде на среднем огне. Пирожки выкладывай швом вниз. Когда они подрумянятся, переверни на другую сторону и, накрыв крышкой, жарь на слабом огне до готовности.

Шоколадное печенье

Тебе потребуется:

180 г муки, 100 г сахара, 2 ст. ложки какао, пол чайной ложки пекарского порошка, ванилин, 100 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо. Для смазки: 1 яичный белок, для украшения: шоколадная крошка и рубленые орехи

Инструкция:

Просей муку в миску, смешай с сахаром, пекарским порошком, какао и ванилином, положи куски масла и яйцо. Хорошо вымеси тесто, а затем раскатай из него жгут диаметром 3 см. Получившуюся «колбаску» заверни в пергаментную бумагу и положи на 2 часа в холодильник. Затем нарежь жгут на кружки толщиной 3 мм, положи на противень на лист пергамента, смажь взбитым яичным белком, посыпь сахаром и шоколадной крошкой и выпеки.

Масло для жарения блинов можно наносить на сковороду половинкой картофелины или половинкой луковицы – так мы поджариваем лук, вводя тем самым в масло пряности.

Пончики

Тебе потребуется:
250 граммов сахара, 3 яйца, 200 граммов сметаны

Инструкция:

Смешай молоко, дрожжи, яйца, сахар и сметану. Смеси дай постоять 10 минут. Затем добавь муку и замеси тесто. Дай тесту постоять 1 час. Затем добавь соду и перемешай. Выложи тесто на сковороду, смазанную маслом, и жарь пончики. Когда они будут готовы, выложи их на бумажное полотенце, чтобы стек лишний жир. Пончики можно подавать с сахаром или вареньем.

Наше место за твоим столом

Пончики

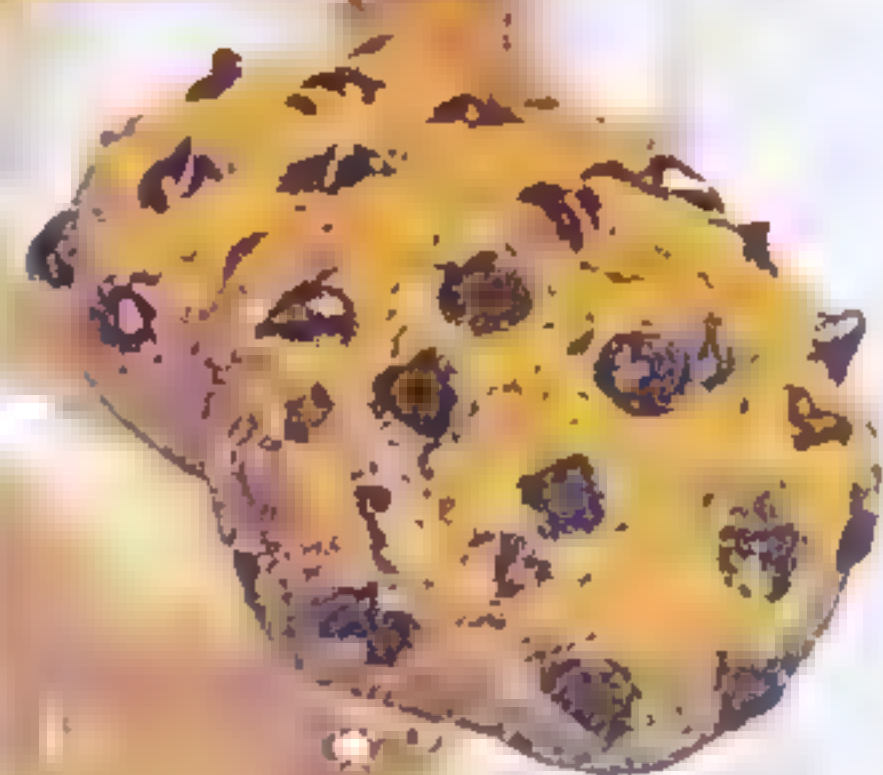
Тебе потребуется:

250 граммов муки, 30 граммов сахара, 3 яйца, 10 граммов дрожжей, 200 граммов молока, 1 стакан растительного масла, соль

Инструкция:

Смешай муку с растворенными в молоке дрожжами, сахаром, яичными желтками и солью. Хорошо вымеси до появления воздушных пузырьков. Затем добавь к нему взбитые в крепкую пену белки и поставь в теплое темное место на 30 минут. Когда тесто подойдет, раскатай его на посыпанной мукой доске – до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к рукам. Сделай пласт толщиной 1 сантиметр. Миской небольшого диаметра вырежи из него круглые лепешки и снова поставь в теплое темное место еще на 30 минут. Когда фигурки хорошо подойдут, обжарь их с двух сторон – не более 10 секунд с каждой. Готовые пончики можно посыпать пудрой, полить шоколадом или внутрь шприцем залить крем.

Если блины получаются разорванными, не отчаивайся. Порежь их в виде лапши, ромбов или квадратов и перемешай с молотым мясом или поджаренным луком. С добавлением пива тесто для закусочных соленых блинчиков поднимется лучше.



21

Слоеные пирожки с сыром и яблоками

Тебе потребуется:

250 г слоеного теста, 45 г сливочного масла, 2 больших нарезанных яблока без кожицы, 65 г размягченного несоленого сыра, 50 г обжаренных рубленых грецких орехов, большая щепотка мелко нарезанной петрушки, веточки петрушки для украшения

Инструкция:

Нагрей духовку до 200 градусов. Раскатай тесто на поверхности, посыпанной мукой, в прямоугольник размером 20 на 30 см. По линейке нарежь тесто в длину на полосы размером 3 на 4 см. Выпекай полоски 10–15 минут в духовке, пока

тесто не станет золотистым и остынет. Теперь поставь сковороду на средний огонь, растопи в ней 15 г сливочного масла. Положи яблоки, закрой сковороду крышкой и туши 15 минут, пока яблоки не станут мягкими. Сними с огня и разомни деревянной ложкой. В маленькой миске смешай сыр с оставшимися 30 г масла и как следует перемешай. Добавь петрушку и рубленые грецкие орехи. Намажь сырной смесью 2 полоски теста. Намажь яблочной смесью другие 2 полоски теста. Положи тесто с яблоками на тесто с сыром. Сверху накрой оставшимися полосками теста. Ножом обрежь края полосок. Нарежь каждую полоску поперек на кусочки шириной 2 см. Укрась яблоками, грецкими орехами и петрушкой. Подавай к столу в теплом виде.

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ дорогие продукты

Если ты мечтаешь

о красивом, богатом столе, но в то же время ограничен-
ных средствах, тебе помогут маленькие хитрости опытных
хозяек, которые знают, чем заменить дорогие продукты.
Использовали наши мамы и бабушки, когда были ограниче-
нены в выборе продуктов из-за дефицита. Возможно, какой-то
совет пригодится и тебе

Икра

Стоимость хорошей икры, как говорит-
ся, зашкаливает. А бутерброды с икрой так хорошо бы пошли
и праздничному столу! Попробуй сделать так: смешай измельченное
филе сельди, сливоч-
ное масло и мелко
натертую морковь. Не
поверишь, но эта паста
точь-в-точь напоминает
вкус икры. Только
если икру
ты кладешь на
ломтики хлеба,
намазанные
сливочным
маслом, то в
данном слу-
чае масло уже
входит в состав
«икры». Так что
ее просто нужно
намазать на под-
жаренный хлеб

Домашние коктейли

К праздничному
столу хотелось бы
приготовить инте-
ресные коктейли,
а не просто
поставить

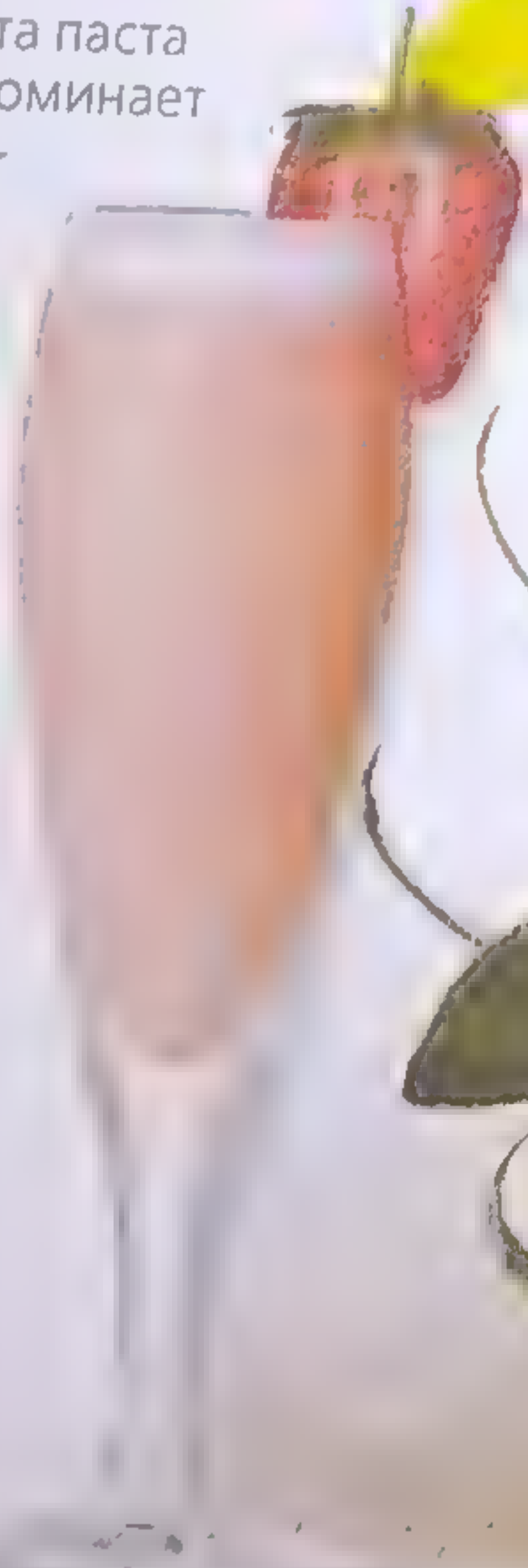
Хитрости хозяйек

Вкус и аромат чая будут ис-
порчены, если его заваривать
подогретой кипяченой водой,
а не свежевскипяченной.

Яйца сохраняются лучше,
если лежат тупым кон-
цом вверх.

поллитровку. Но обыч-
но для приготовления
настоящих коктей-
лей требуется це-
лый бар дорогих
напитков. Ты мо-
жешь поступить
проще и обои-
тись простыми
ингредиентами.
Например, при-
готовить «Бейлиз»,
смешав обычную
водку со сгущенным

молоком из расчета
две столовые ложки
сто граммов напитка.
Для мужчин можно
приготовить крепкий
напиток «Флип». Для
этого нужно взбить
одно яйцо со столо-
вой ложкой сахара и
добавить тридцать
граммов коньяка. А
дамам можно предле-
жить легкий коктейль
«Апельсиновый боул»



Для того
апельсино-
вый боул
нужно
взбить
одно яйцо
со столо-
вой ложкой
сахара и
добавить
тридцать
граммов
коньяка.
А дамам
можно
предле-
жить
легкий
коктейль
«Апельси-
новый боул»

Йогурт
Если тво-
на этот
мостья
слишком
баночный
может
звонить
другой
обычный
йогурт
который
дешевле
по вку-
сье,
фрукт

е время ограниче
е хитрости опы
дорогие продук
шки, когда были
дефицита. Возм
олоком из расче
е столовые ложк
о граммов напит
я мужчин можн
иготовить крепк
питок «Флип». Да
го нужно взбить
о яйцо со столо
ложкой сахара
авить тридцать
мов коньяка. А
м можно предл
легкий коктей
льсиновый боу



Хитрости хозяек

Белок легко можно отделить от желтка, если проткнуть толстой иглой скорлупу яйца в двух противоположных концах и дать белку вытечь.

Яйца при варке не треснут, если на дно кастрюли положить перевернутое блюдце.

Для этого нужно взять три очищенных апельсина, разделить на ломтики, засыпать 150 граммами сахара, залить пол-литром сухого вина и оставить на 6–8 часов. Перед подачей можно подлить двести граммов холодного шампанского. Есть вариант этого напитка с кусочками консервированного ананаса.

Йогурт

Если твои дети подвели на этот продукт стоимостью по двадцать с лишним рублей за баночку, а ты сейчас не можешь себе этого позволить, предложи им другой вариант. Купи обычный питьевой йогурт без добавок, который стоит в разы дешевле. Добавь в него по вкусу ребенка варенье, джем или кусочки фруктов. Результат

будет не хуже, чем в том случае, когда ты покупаешь это все в готовом виде. А может быть, даже и лучше...

Мюсли

Стоимость этого вкусного и полезного продукта увеличивается втрое, когда мы

получаем его в красивой упаковке. На самом деле приготовить мюсли в домашних условиях очень легко. Нужно взять обычные овсяные хлопья «Геркулес» и смешать их с изюмом либо сухофруктами. По вкусу добавить какао или сахар.

Разрыхлитель теста

Если его не оказалось под рукой, а ты уже почти приготовила тесто, вспомни о гашенной уксусом соде. Именно таким способом наши мамы и разрыхляли тесто.

Лимонад

Твой ребенок поглощает огромное количество кока-колы и фанты, а ты не хочешь тратить

на это деньги, да к тому же не уверена, что такие напитки безвредны? Тогда попробуй приготовить лимонад в домашних условиях. Например, по такому рецепту. Поставь эмалированную кастрюлю с водой на огонь. нарежь лимон на четвертушки, чтобы из них было удобно выдавливать сок. Вот только кипятить лимоны в воде не нужно, потому что вкус от этого станет, как ни странно, менее насыщенным. Когда вода закипит, сними кастрюлю с огня, выдави туда лимон и положи немного ванилина. Если есть щепотка куркумы, это будет отличным дополнением, тогда цвет у лимонада будет ярким, «настоящим». Кастрюлю с лимонадом нужно поставить в прохладное место, а когда она остынет – в холодильник (на ночь). Чем дольше лимонад настаивается, тем более насыщенный вкус у него будет. Но не стоит хранить лимонад дольше пары дней: срок годности у него небольшой.



предвкушении любви

Кто хорошо

... (text is blurry and partially obscured)

Как повысить сексуальный аппетит



... (text is blurry and partially obscured)

...эротические
закуски

Рулет «Мужская сила»

• Продукты: 200 г твердого сыра, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза, 100 г вареного куриного мяса, 100 г сыра, 100 г лука, 100 г грибов, 100 г яиц, 100 г картофеля, 100 г моркови, 100 г свеклы, 100 г капусты, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 100 г перца, 100 г баклажанов, 100 г кабачков, 100 г тыквы, 100 г арбуза, 100 г дыни, 100 г яблок, 100 г груш, 100 г слив, 100 г вишен, 100 г малины, 100 г смородины, 100 г ежевики, 100 г клубники, 100 г черники, 100 г голубики, 100 г малины, 100 г смородины, 100 г ежевики, 100 г клубники, 100 г черники, 100 г голубики.

ЕДА ДЛЯ
ХОРОШЕГО
СЕКСА

- сельдерей
- яйца
- кальмары
- креветки
- мясо кур
- свинина
- орехи
- бананы
- миндаль
- марципан
- мед
- морская капуста
- фисташки
- ваниль
- тмин
- порошок карри
- гвоздика

«Нежный поцелуй»

• Состав: 2 стакана крепкого чая, 1/2 стакана рома или коньяка, лимонная цедра, 1 ст. ложка сахарного песка, половинка лимона, щепотка ванилина.

Вылейте пиво в кастрюлю, доведите до кипения, добавьте гвоздику, корицу, лимонную корку. Желтки предварительно взбейте с сахаром до белой пены. Не снимая с плиты кастрюлю с пивом, постепенно вливайте взбитые желтки, постоянно по-

Сделаем это по-быстрому

Так часто бывает: на любовное свидание времени – в обрез. На этот случай предлагаем эротический фуршет.

Возбуждающие зелья и...

«Феерия»

• Состав: 2 стакана крепкого чая, 1/2 стакана рома или коньяка, лимонная цедра, 1 ст. ложка сахарного песка, половинка лимона, щепотка ванилина.

Наполните бокалы на 3/4 крепким охлажденным чаем, добавьте цедру, лимонный сок, ваниль. Затем в каждый бокал влейте по ложке рома или коньяка.

Салат

«Тайные желания»

• Продукты: 4 апельсина, 1 банан, 1 яблоко, половина свежего или консервированного персика, сок половины лимона, 3 ст. ложки сахарной пудры, 4 ст. ложки сметаны или жирные сливки.

Мякоть банана порезать тоненькими кружочками, а очищенное яблоко – тонкой соломкой. Фрукты переложить в салатницу, добавить к

ЕНИИ
В

й аппетит
ержите на огне, а
загустеет. Подае
еские

ская сила»

00 г твердого
очного масла,
жки майонеза,
х орехов, 150 г
, 100 г лука,
яйца пропустит
перемешать с
м и майонезом
нные и измель
режи. Смесь вы
ловным слоем
ран. Сверху по
арш из обжа
измельченны
растительно
ченки, свер
ом и оставить
нике на два

желания»

4 апель
н,
ловина
консер
пер
овины
ложки
ы, 4 ст.
или

а поре
и кру
енное
олом
ожить
вить к



Запомни!

Крепкий алкоголь — враг любви. Градус должен лишь бодрить, а не валить с ног. Изюминка любовного напитка — пряности или травы, обостряющие чувства и пробуждающие желания.

ним половинку измельченного персика. Вымытые апельсины разрезать пополам, из каждой половинки с помощью ложки извлечь мякоть. Очистить ее от косточек и порезать на маленькие кусочки и добавить в фруктовую смесь. Салат посыпать сахарной пудрой, полить лимонным соком и перемешать. Оставшиеся без мякоти половинки апельсинов наполнить готовым салатом и по-

ставить в холодильник. Перед подачей на стол украсить взбитыми сливками или сметаной.

Салат «Море наслаждения»

● Продукты: 6 мандаринов, 150 г креветок, 1 яблоко, 100 г сельдерея, 4 ст. ложки майонеза, половина лимона, зеленый салат, зелень петрушки, уксус, соль.

4 мандарина разделить на дольки, очистить их от пленки. Очищенное яблоко нарезать дольками, сельдерея мелко нашинковать. Фрукты выложить на листья салата, добавить к ним отварные очищенные креветки. Теперь делаем соус: выжимаем сок из двух очищенных мандаринов и смешиваем его с майонезом. Перед подачей на стол полить соусом и украсить нарезанным полукольцом лимоном и зеленью петрушки.

Можно и погорячее «Бычьи яйца»

● Продукты: 3 моркови, 1 чайная ложка тмина, 2 столовые ложки мясного фарша, соль, 3 столовые ложки воды.

Морковь нарезать тонкими кружочками, уложить в форму. В мясной фарш добавить соль, тмин, воду. Из фарша приготовить шарики, положить их в форму на морковь, подлить воды, чтобы морковь была под водой, запекать в духовке 15–18 минут при температуре 200–220 градусов.

«Казанова»

● Продукты: 4 куриные грудки, банка консервированных ананасов, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки карри.

главные правила

- ✓ Красный перец, тмин, порошок карри в горячих эротических блюдах важные ингредиенты — они усиливают кровообращение в органах, отвечающих за хороший секс!
- ✓ Враги неутомимой любви — сало, колбаса и другие продукты, содержащие много жиров.

Второе дыхание

Когда охватывает сладкая истома и кажется, что нет сил на продолжение, самое время взбодриться.

«Сладкая парочка»

Состав: три чайные ложки молотого кофе, стакан ви-
два стакана воды и по чайной ложке сухих соцветий календулы, сахара и меда

Смешать кофе с календулой, засыпать в горячую воду, добавить сахар и, доведя до кипения, быстро влить мед. Снять с огня, влить в кастрюлю вино. Вместо календулы можно использовать лепестки чайных роз

«Аромат страсти»

Состав: столовая ложка молотого кофе, чайная ложка душицы, 1/2 чайной ложки листьев лимонника, ликер, коньяк по чайной ложке

Мелко молотый кофе смешать с сухими измельченными листьями душицы и лимонника. Залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, помешивая. Варить 5 минут, процедить и пить, добавив немного меда, коньяка или ликера по вкусу. Пьют теплым

К напиткам подавать мед, ципаны, финики, Фигуры

Сделать горизонтальный разрез в том месте грудки, где она толще. Получится вроде кармана. В чашке смешать измельченные ананасы, карри, лимонный сок. Половину этой смеси отложить, чтобы ею полить готовое блюдо. В оставшуюся часть влить растительное масло. По одной чайной ложке смеси положить в грудки. Остальной смесью обмазать курятину сверху. Запекать в духовке при средней температуре, переворачивая, до образования румяной корочки. Подавая, украсить дольками лимона.

ЭКЛЕКТИК В Т

• **ТАЙСКАЯ КУХНЯ СЛАВИТСЯ ТЕМ, ЧТО НЕ ИМЕЕТ КОНКРЕТНЫХ РЕЦЕПТОВ.** Повара здесь импровизируют как хотят, пользуясь лишь одним главным правилом – сочетать в каждом блюде пять основных вкусов: кислый, соленый, горький, острый и сладкий. Во время поглощения пищи эти вкусы по очереди воздействуют на разные рецепторы полости рта, вызывая своеобразную радугу вкусовых ощущений.

Два ингредиента, характерных для тайской кухни – соус чили и кокосовое молоко. Также здесь часто используются рис, лайм, чеснок, корень имбиря и кориандр. Тайцы обожают острые соусы, от которых у неподготовленных европейцев в буквальном смысле текут слезы.

Тайцы заправляют еду ледяной водой или чаем со льдом, изредка – пивом. Алкоголь не сочетается с острыми специями. Самое известное тайское блюдо – рыбный суп том ям. Однако для приготовления его в домашних условиях потребуются специальные специи, которые можно не найти в российских магазинах. Учитывая, что в тайской кухне готовят не по правилам, любой острый супчик с морепродуктами ты можешь назвать тайским.



Хрустящий тайский салат

Тебе потребуется:

2 ч. л. растительного масла, 450 г постного филе говядины, порезанного соломкой, 2 красных перца чили, очищенных от семечек и порезанных, 2 пучка

зеленого лука, тонко порезанного на нитки, 2 раздавленных зубчика чеснока, 5 см имбиря, очищенного от кожуры и порезанного, 200 г бобовых ростков, 2 пучка мелко порезанного кориандра, 80 г зеленых салатных листьев

Для заправки: 2 лайма и 6 ст. л. оливкового масла.

Инструкция:

Нагрей сковороду на большом огне, влей туда масло, а затем брось говядину и чили. Обжарив течение 2 минут. Остуди, перемешай лук, чеснок, имбирь, ростки, кориандр и салат. В отдельной миске смешай сок лаймов с оливковым маслом и заправь овощи. После этого добавь в салат говядину, перемешай и подавай.

• **КЛАССИЧЕСКИМ БЛЮДОМ АНГЛИЧАН ДО СИХ ПОР СЧИТАЮТСЯ ЖАРЕННЫЕ ТОСТЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ ИЛИ С АПЕЛЬСИНОВЫМ ДЖЕМОМ.** Треугольные бутерброды с огурцами на белом хлебе – одна из непоколебимых английских традиций. Специи и травы в английской кухне употребляются редко. Из напитков популярно пиво – черный эль и портер, а также виски, джин, бренди, ром, портвейн.



• **БРАЗИЛЬСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДРОМ ЧЕРНОВАЯ ФЕЙЖОАДА** 300 лет назад тамошние оставая остатки стающиеся хозяев, с бами, кото животных такое свое ли добавл и колбасу для более Фейжоада ломтикам соусом и фейжоада напиток в состав – водка лимон и Браз кокто «Кай

Этот ный ко чает на». Е Порту Тебе 1 лай ре ча трос 50 м вод ной И С и ра хар лот

ТИК В ТВОЕЙ тарелке



● БРАЗИЛЬЦЫ СЧИТАЮТ СВОИМ НАЦИОНАЛЬНЫМ БЛЮДОМ ЧЕРНУЮ ФАСОЛЬ ФЕЙЖОАДА.

Это блюдо 300 лет назад придумали тамошние рабы, смешивая остатки свинины, достающиеся им со стола хозяев, с черными бобами, которыми кормили животных. Со временем в такое своеобразное рагу стали добавлять резаные сосиски и колбасу, а также немного муки для более плотной консистенции. Фейжоада подается с капустой, ломтиками апельсина, острым соусом и рисом. Традиционно к фейжоаде подают национальный напиток кайпиринья (caipirinha), в состав которого входят кашаса – водка из сахарного тростника, лимон и сахар.

Бразильский коктейль «Кайпиринья»

Это бразильский национальный коктейль, его название означает «маленькая деревенщина». Его также пьют в Испании и Португалии.

Тебе потребуется:

1 лайм, разрезанный на четыре части, 3 ч. л. коричневого тростникового сахара, 50 мл кашасы (бразильская водка, можно заменить обычной).

Инструкция:

Опусти в стакан четверть лайма и раздави толкушкой. Добавь сахар и кашасу, наполни стакан колотым льдом и все перемешай.

● **АФРИКАНЦЫ ОБОЖАЮТ МАННУЮ КРУПУ ВО ВСЕХ ЕЕ ПРОЯВЛЕНИЯХ.** Вот совершенно удивительный рецепт традиционной африканской выпечки.

Лепешки из манки с финиками

Тебе потребуется: 1 кг манной крупы, 1 ст. растительного масла, 0,5 кофейной ложки соли, 400 г измельченных фиников, 2 ст. л. меда, вода.

Инструкция:

Насыпь манную крупу в миску, добавь соль, смочи растительным маслом и разомни между ладонями. Добавь немного воды, разомни массу несколько раз ладонями, раздели на 2 части, каждую скатай в шар. Сформируй из шаров лепешки. Почисти финики, растолки и замеси с небольшим количеством

топленого масла и медом. Слепи из них такую же лепешку, как из манной крупы. Положи лепешку из фиников на лепешку из манной крупы, накрой сверху второй лепешкой из крупы и хорошо заделай края большим и указательным пальцами. Разровняй поверхность получившейся лепешки и сделай так, чтобы ее толщина не превышала 2,5 см. Затем нарежь ее ромбами или квадратами и пеки на слабом огне в предварительно нагретой сковороде.

Приготовив сразу несколько блюд из разных кухонь мира, ты сможешь ощутить себя великой путешественницей, разносторонним и талантливым человеком. Пробовать и узнавать новое – вот то, ради чего мы живем!

● ЖАРКИЙ КЛИМАТ

ИСПАНИИ ВЫНУДИЛ МЕСТНЫХ ЖИТЕЛЕЙ СОЗДАТЬ ОСВЕЖАЮЩИЙ ХОЛОДНЫЙ СУП, КОТОРЫЙ ПРЕКРАСНО УТОЛЯЕТ И ГОЛОД, И ЖАЖДУ. ИМЯ ЭТОМУ СУПУ – ГАСПАЧО. Традиционно его

готовили из свежих помидоров, оливкового масла, чеснока, соли, уксуса и перца, делая из всех ингредиентов однородное жидкое пюре. А теперь словом «гаспачо» называют все холодные овощные супы. В него стали добавлять орехи, рыбу и даже яблоки...

Зеленый гаспачо

Тебе потребуется:

6 пучков различных трав (кресс-салат, аругула, фенхель, мята...), 1 головка салата-латука, 2 зубчика чеснока, 100 мл оливкового масла, 2 ст. л. хересного уксуса, соль, холодная вода.

Инструкция:

Все травы и салат хорошо промой, удали поникшие листья, нарежь соломкой, выложи в большую миску, перемешай. Чеснок с солью истолки в ступке до кашеобраз-

ного состояния, добавь по капле оливковое масло, не переставая перетирать массу. В получившуюся эмульсию тонкой струйкой влей уксус и немного холодной воды, опять же не забывая перемешивать. Добавь массу к травам и долей холодной водой. Подавай к столу сразу же.



Анекдоты о еде

Принимала в гостях, что
смазали мясо барракуды
и как там жить?

После обеда жена идет
на кухню, а муж кричит
ей вслед:

Дорогая, я не хочу,
чтобы в день своего ро-
ждения ты мыла посуду!
Оставь ее на завтра!

И худею
Давно?
Почти полчаса
Заметила уже
Правда?

Ага. Глаза
голубые.

Если ты не будешь
есть манную кашу, то
я не буду / Бабу-ягу

Мама, ну ужели ты
думала, что Баба-яга
будет есть ОУ кашу?

Мама
Доченька, смотри не
съешь червячка
Доченька

Это пусть он смотрит,
чтобы я его не съела!

Дорогая, у нас есть
что поесть?

Ешь все, что найдешь
в холодильнике.

Ах ты хозяйка моя!
Сама лед приготовила?

Мама
Бабу, а что яблоки
покупаешь?
Так это ж глазные,
мама!

Бабушка! Давно
ты не варила! Чем
ты занимаешься?
Я варю колбасу!
Бабушка! Колбасу!

В ресторане:
— Я хочу устриц. И что-
бы они были не очень
большими, но и не очень
маленькими и, конечно, не
очень жирными. И они
должны быть обяза-
тельно охлажденными. И я
хочу, чтобы они были
очень свежими.

— Вам устриц с
маслом или без?

Между нами женщинами

об астрологии

кулинарный гороскоп

ОВЕН (21.03 – 20.04)

✓ Овен очень любит поесть, сидя
при этом во главе стола. Ему полезна
пища, содержащая железо: абрикос-
сы, чернослив. Также важно, чтобы
в меню постоянно присутствовали
молоко, рыба, бананы, свекла, крас-
нокочанная капуста и красное мясо.
Из напитков – красное вино. Главное
для Овна – чтобы еда была красивой
и разнообразной!

ТЕЛЕЦ (21.04 – 20.05)

✓ Среди Тельцов часто встре-
чаются полные люди. Они обожа-
ют сытную и жирную пищу, сдобу и
сладости. Диетологи рекомендуют
Тельцам больше есть спаржи, цвет-
ной капусты, тыквы, огурцов, орехов
и хрена. Хорошее здоровье им по-
могут поддерживать яйца, печень,
бобы, зародыши пшеницы, шпинат.

БЛИЗНЕЦЫ (21.05 – 21.06)

✓ Близнецы очень неприхотли-
вы в еде. Они обожают перекусывать
на ходу бутербродами и колбой. Лю-
дям этого знака лучше отказаться от
кофе, заменив его на травяные чаи.
А на свой стол чаще ставить тарелки
с жареной рыбой, креветками, ви-
ноградом, яблоками, изюмом, тво-
рогом. Помни, что Близнецы любят
блюда с непривычным вкусом.

РАК (22.06 – 22.07)

✓ Раки обожают готовить и при-
вередливы в еде. Не любят излиш-
ней экзотики, предпочитая простые
блюда. Слабость Раков – молочные
блюда и сладости. Для поддержа-
ния здоровья им необходимо есть
яичные желтки, йогурт, свеклу, рыбу,
сыр, капусту, салат, помидоры, крас-
ную икру. Нужно избегать соли и
острой пищи.



Мама собирает сына в
поход:

— Вот положила тебе
масло, хлеб и килограмм
гвоздей.

— Но зачем?

— Понятно, зачем!
Масло на хлеб намажешь
и поешь!

— А гвозди?

— Ну вот же они
— положила!

Вчера мы пили водку.
Потом водка кончилась,
и мы сбежали за пивом.
Пили пиво, а после, ког-
да и пиво кончилось,
оказалось, что у друга
оставался коньяк. И мы
стали пить коньяк. А по-

ЛЕВ (23.07 – 22.08)
✓ Львы любят
роскошной жизни.
Блюда на их сто-
сканностью, сло-
красотой. Для
нужно есть боло-
ника, лимонов,
говядины, кури-
десерт желател-
и апельсины.

ВЕСЫ (23.09 – 22.10)

✓ Весы – са-
ны. Они едят
медленно и в
им следует
яблоки, изюм,
морковь, свек-
и овсянку. Т
большое ко
даров моря
та, свежих

СТРЕЛЕЦ (23.11 – 21.12)

✓ Стр-
острую м
изыски н
ленный п
груши, я
злаки, я
сливки.
Стрель
день по
чать жа

ВОДОЗМЕТ (22.12 – 20.01)

✓ В
в выбо
то, что
стоян
больш
жела
ябло
пер
и пи

ЛЕВ (23.07 – 22.08)

✓ Львы любят наслаждаться роскошной жизнью и хорошей едой. Блюда на их столе отличаются изысканностью, сложными рецептами и красотой. Для хорошего здоровья им нужно есть больше семян подсолнечника, лимонов, яблок, риса, свеклы, говядины, куриного мяса и сыра. На десерт желательно есть изюм, сливы и апельсины.

ВЕСЫ (23.09 – 22.10)

✓ Весы – самые большие гурманы. Они едят небольшими кусочками, медленно и в роскошной обстановке. Им следует налегать на землянику, яблоки, изюм, миндаль, спаржу, горох, морковь, свеклу, редьку, помидоры и овсянку. Также нужно употреблять большое количество жареной рыбы, даров моря, домашней птицы, йогурта, свежих фруктов и овощей.

СТРЕЛЕЦ (22.11 – 21.12)

✓ Стрельцы предпочитают острую мясную пищу. Кулинарные изыски не для них. Им полезны зеленый перец, финики, земляника, груши, яблоки, картофель, хлебные злаки, яичные желтки. Вредны жиры, сливки, масло, шоколад, конфеты. Стрельцам лучше есть четыре раза в день понемногу, в меню нужно включать жареную птицу и рыбу.

ВОДОЛЕЙ (20.01 – 18.02)

✓ Водолеи очень демократичны в выборе блюд и, как правило, едят то, что им предлагают. Однако за состоянием здоровья им нужно следить больше, чем другим знакам. Для этого желательно есть больше капусты, яблок, телятины, свеклы, моркови, перца, помидоров, гранатов, инжира и пить травяные чаи.

ДЕВА (23.08 – 22.09)

✓ Девы – поклонники здорового питания. Основа их меню – тушеные овощи, иногда – творог или рыба с салатом. Девам, желающим сохранить жизненный тонус, нужно отказаться от алкоголя, острой и жареной пищи, шоколада. Также им полезны цикорий, овсяные зерна, миндаль, сыр, апельсины, бананы, лимоны, нежирная говядина, рис, яйца, творог.

СКОРПИОН (23.10 – 21.11)

✓ Скорпионы любят есть сытно. Они предпочитают острую, часто горячую и жирную пищу, специи и приправы. Они часто злоупотребляют спиртным, поэтому должны больше есть натуральных продуктов. В их рационе должны быть цветная капуста, редька, редис, лук, помидоры, чернослив, вишня, молоко, сыр, творог, чеснок, имбирь.

КОЗЕРОГ (22.12 – 19.01)

✓ Козероги быстро привыкают к определенному рациону. Поэтому им необходимо приучить себя регулярно есть апельсины, лимоны, инжир, сельдерей, капусту, листья одуванчика, шпинат, брокколи, горох, картофель, грецкие орехи, миндаль, овсяные зерна. Им также полезны свежие овощи, рыба, яйца, зерновой хлеб, сыр.

РЫБЫ (19.02 – 20.03)

✓ Рыбы любят, чтобы еда была интересной и оригинальной, поэтому предпочитают экзотическую еду. Им полезно есть печень, нежирную говядину, хлебные злаки, шпинат, лук, изюм, виноград, лимоны, рыбу, натуральные сыры, йогурт, орехи. Алкоголь, соль и кофе в питании Рыб должны быть сведены к минимуму.

Газета «Между нами, женщинами»
Спецвыпуск №3 (4), июль-июль 2010 г.
Выход в свет: 24.06.2010 г.
Учредитель
ООО «Диалог – 21 век»
Издатель ЗАО «Собеседник»
Москва, Новослободская ул.,
д. 73, стр. 1

Зарегистрирована в Министерстве РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций
ПИ № 77-15762 от 26 июня 2003 г.

Главный редактор –
Ирина Андреева
Шеф-редактор –
Лилия Фидаева
Художник –
Татьяна Васильцова
Подбор фото –
Екатерина Шлычкова
Выпускающий –
Марина Лунина

Директор – Сергей Цыганов

Адрес учредителя: 103009,
Москва, ул. Тверская, д. 10, стр. 1
Адрес редакции (для писем): 127055,
Москва, ул. Новослободская, 73, стр. 1,
«Собеседник»

Телефон редакции:
(495) 685-28-54

Факс: (499) 973-20-54, 250-06-80

Служба рекламы:
reklama@sobesednik.ru;
(495) 685-28-45, 685-79-87

Служба продаж:
Sale@sobesednik.ru;
(495) 685-08-80, 251-59-17

Служба подписки:
(495) 685-76-45

Служба маркетинга и PR:
(495) 685-19-62

Подписные индексы:

16461 – в Объединенном каталоге
«Пресса России»

16733 – в Региональном каталоге
«Почта России»

19885, 19886 – в каталоге
«Роспечать»

Торговая марка и имя «Между нами,
женщинами» являются собственнос-
тью ООО «Диалог – 21 век»

Тираж – 150.000 экз.

Отпечатано в ООО

«Типография Михайлова-С»:

Смоленск (0812) 61-09-09,

51-09-59;

Москва (495) 229-02-51.

Подписано в печать 7.06.2010 г.,

по графику – 9.00, фактически – 9.00

Заказ № 11277

Перепечатка материалов возможна
только с письменного разрешения
редакции.

За содержание рекламных мате-
риалов редакция ответственности
не несет

С М Е Е М Е Я В А С П О Л О М

том я отравился овсяным печеньем...

– Как кроты ориентируются под землей, куда им копать?

– У них слух хороший. Они слышат, где растет морковь.

– А зачем им морковь?
– Для зрения полезно.

– Вы принесли на анализ не мочу, а яблочный сок.
– Что же я дала сыну в школу?!

Если в слове «хлеб» изменить четыре буквы, то получится «пиво»!

Что для русских Красная

книга, для китайцев – поваренная.

Еврейская мама:

– Боренька, иди домой!

– Мамочка, я замерз?

– Нет, ты хочешь кушать.

Мало есть очень вредно. В перерывах между едой образуется кариес!

– Толстый лысому не товарищ!

– Ты что, считаешь себя толстым?

– Нет, я имею в виду, что ты сам себе враг.

– Интересно, а есть таблетки от голода?

– Да! Котлеты!

Домашний бар:

алкогольные ко

Превратите обычную вечеринку в фестиваль вкусных и красивых напитков, поможем нашей подруге собрать лучшие коктейли со всего мира. Удиви гостей своим мастерством и стань барменом на собственной кухне!



Коньячное мороженое

Взбей миксером в крепкую пену стакан молока, 200 г мороженого, 50 г любого фруктового сиропа (можно заменить сиропом варенья без ягод) и 50 г коньяка.

Краешки бокалов для красоты можно смочить водой, а затем аккуратно обмакнуть в смесь сахара и соли. После этого, прикоснувшись губами к краю бокала, ты лучше ощутишь пикантность и благородство напитка!

«Кровавая Мери»

Классический и очень питательный коктейль, который не нужно закусывать. Смешай в шейкере 100 г водки, 200 г томатного сока, 30 г лимонного сока, пять капель соуса табаско (можно заменить красным молотым перцем по вкусу), соль, перец и лед. Разлей по стаканчикам для водки и подавай к столу!



«Дынная радость»

Прекрасный способ освежиться жарким летним днем. Рецепт на 6 персон. Мелко нарежь кубиками небольшую спелую дыню, большой очищенный огурец. Положи все это в миксер вместе со свежесжатым соком одного лайма (или половинки лимона), 100 г водки, десятком листиков



свежей мяты и стаканом наполовину льда, ложкой сахара. Хорошенько смешай, закрой крышкой и подавай гостям.

Клубнично-банановый микс

Смешай в миксере стакан апельсинового сока, стакан замороженной клубники, 200 г клубничного йогурта, банан, полстакана любого сладкого ликера, стакан льда и две столовые ложки меда. Как только получится однородная масса, разлей в стаканы, украсив клубничками. Подавай с трубочкой.

«Черная магия»

Смешай в небольшом стакане 30 мл водки, 20 мл кофейного ликера, 50 мл холодного кофе, пол чайной ложки лимонного сока, добавь лед и подавай на стол.



Крепкий коньяк «Морская пена» этот коктейль не рекомендуется употреблять с другими алкогольными напитками, особенно возбуждающими. После физической нагрузки так же нежелательно пить крепкий алкоголь. Положи в миксер стакан льда, добавь 50 мл лимонного сока, 100 г сахара, 100 г коньяка и хорошенько смешай. Подавай гостям.

Коньячный грог

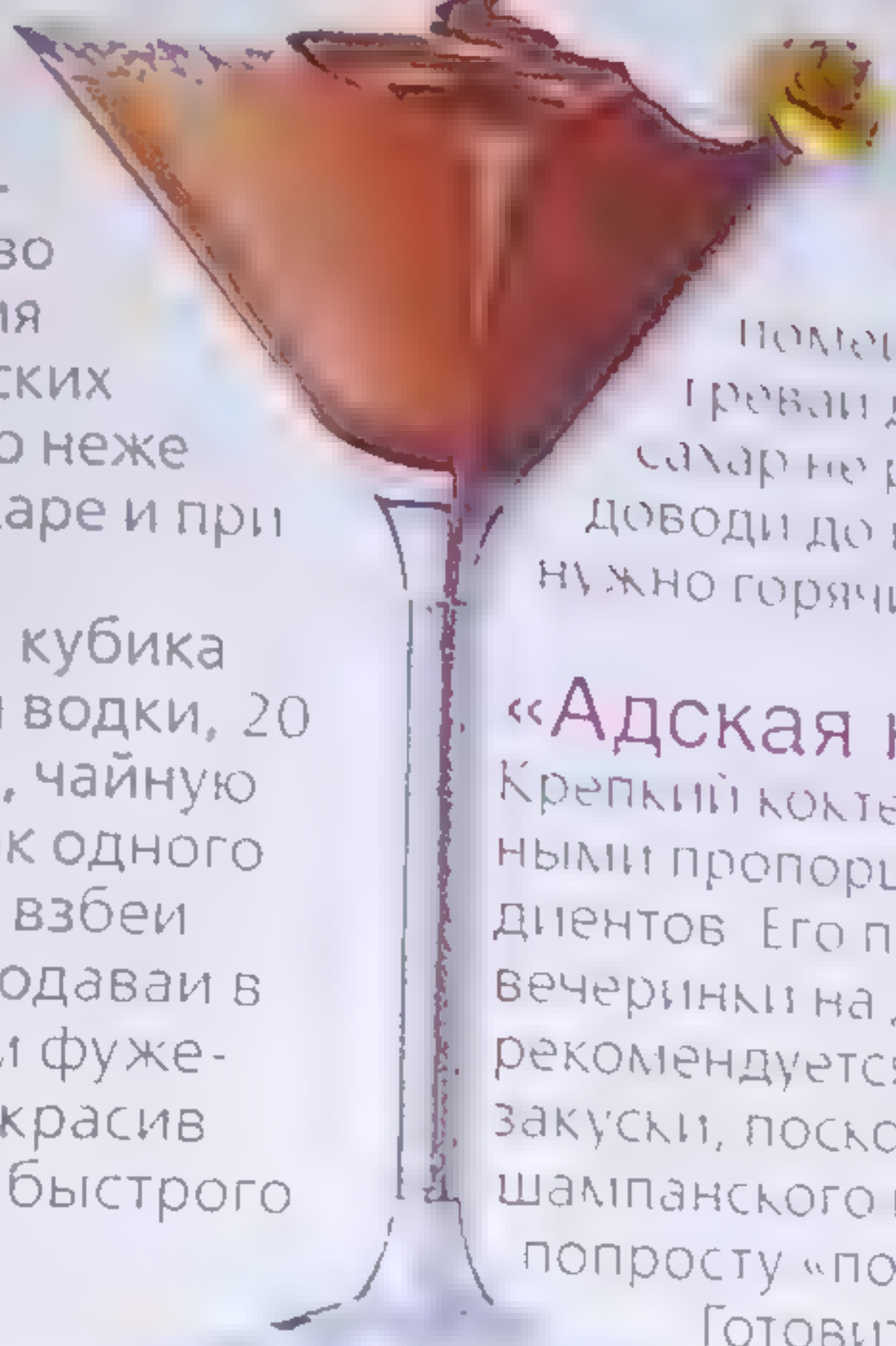
Влей в стакан 100 г коньяка, добавь 4 ст.

Коктейли

Крепкий коктейль «Морская пена»

Этот коктейль не рекомендуется употреблять с другими алкогольными напитками, во время возбуждения или после физических нагрузок. Также его нежелательно пить на жаре и при сильном холоде.

Положи в миксер 3 кубика льда, добавь 60 мл водки, 20 мл лимонного сока, чайную ложку сахара, белок одного яйца и хорошенько взбей. Готовый коктейль подавай в высоком и широком фужере для коктейлей, украсив вишенкой. Избегай быстрого таяния льда.



Водка 60 мл
Харизма 20 мл
Лимонный сок 20 мл
Сахар 1 ч.л.
Белок 1 шт.

Постоянно помешивая, разогревай до тех пор, пока сахар не растворится. Не доводи до кипения! Пить нужно горячим.

«Адская карусель»

Крепкий коктейль со своеобразными пропорциями ингредиентов. Его подают в конце вечеринки на десерт. Не рекомендуется подавать к нему закуску, поскольку сочетание шампанского и водки может попросту «подкосить» гостей.

Готовится напиток так: Влей в предварительно замороженный в морозилке стакан

водку, любой сладкий ликер, шампанское и лед. Перемешай соломкой, укрась стакан долькой апельсина. Коктейль готов!

«Шоколадное безумие»

Смешай стакан ледяной кока-колы с водкой, медом и шариком мороженого. Слегка перемешай, посыпь сверху тертым шоколадом и подавай к столу.

«Хлопок»

Ингредиенты: куриное яйцо, масло растительное, водка, или виски, или джин, кетчуп, соль, перец. В широкий бокал налей немно-



го растительное масло, так чтобы стенки бокала покрылись тонким слоем, затем разбей в бокал сырое яйцо, добавь поперчи, взбей венчиком, добавь орошок из кетчупа, и затем залей водку, или виски, или джин – по желанию. Не перемешивай, выпей одним глотком!

31

Коньячный грог

Влей в кастрюлю 100 г коньяка, добавь 4 столовые

Фруктовый лед для украшения коктейлей можно сделать в холодильнике, залив в формочки для льда не воду, а сладкий сироп с ягодами и листиками мяты. Получится вкусно и красиво!



правь код
на номер

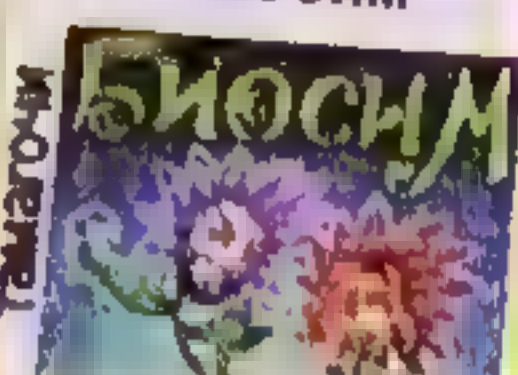
4444 ЗВУКИ

ЗУМ-ЗУМ

БИОСИМ



11997335



11997336

11997390 Нажми на кнопку и услышишь на корм операторам!
11997388 Это я - твоя мама звоню! Извелась и не могу!
11997381 Это мамочка звонит! её люблю! (под гитару) Он летит к тебе, он окутает по тебе
11997392 Не вытаскивай телефон из кармана - Написано! Оставь меня, старушка - я в печали...
11997386 Разреши меня ПРОМЛ - опять входящий! Дорогая, сердце ранишь мне. Я ревную!
11997383 Это бабушка звонит! (истеричный дед) Милые ёжики суеются у тебя в телефоне!
11997391 Ваше превосходительство! Звонят-д 1000 чертей! Кто звонит во время шторма? 11997396
11997395 Звоню, зво-зво-звоню! (scratch) Красавица, я замуж заву тебя. Ты красивей 11997373
11997387 Любимая моя, возьми трубку! Что это вы телефон везде забываете? Сталин 11997376
11997382 Это я - теща твоя! Нажми на кнопку и услышишь на корм операторам! 11997390

отправь код
на номер

4444

Чтобы прослушать, звони 0878

МОНСИМ

заведи себя
потом...
всего 32

отправь 00182662
на 4443

картинки

отправь
код на
номер

4447

отправь код
на номер

ЗВУКИ

Убедись, что твой телефон поддерживает
звук на war.l-free.ru
Отправь код на номер 4448
Чтобы прослушать, звони 0878

15739417 Внимание! СМС произвел посадку!
15739449 Максим. Тебе приятное сообщение!
15739415 Девушка красивый, я ответ написал
15739422 Всем поста! Приближается СМС!
15739450 Билан. Тебе пришла смска
15739428 Смска в атаку!!! А-а-а-а!!!
15739425 Пьяная! Ещё парочку!
15739424 Тебе сообщение, мяу
15739436 Я Балбеска Смска
15739448 Трубочку возьми мамуля ведь звонит тебе сынуля
15739411 Жена звонит! Прянь бухло, выгоняй девок!
15739444 Мамочка я тебя люблю, возьми трубку
15739446 Дочка трубочку возьми и твой номер набрала
15739410 Звоню от Медведева! Внимание соединяю!
15739445 Канай отсюда! Рога поотшибаю, редиска!
15739421 Серенада. Милая моя, тебе звоню
15739447 Абдулла! Таможня даёт добро!
15739423 Солнышко, хочу услышать
15739440 Дождик (Коллофон)
Время утреннего секса. 15739434
Вставай бабки зарабатывать! 15739437
Ваше величество! Рупор: Встать! 15739416
Харэ спать! Быстро встал, отжался! 15739427
Доброе утро! Пора вставать! Максим 15739451
Открывай глазки, пора вставать! Билан 15739442
Пора вставать, ты сегодня хорош как никогда! 15739438
Просыпайся, тебя ждет чудесный день! Максим 15739441
Милая, просыпайся. Сегодня ты хороша как никогда! 15739439
Щебетание райских птиц 15739430
Киска, возьми трубочку! 15739431
Любимая моя, я так соскучился 15739435
Мамочка возьми трубку, это я 15739443
Я соскучился-поговори со мной 15739433
Звоню для лучшей девушки России! 15739418
Поговори же ты со мной. Цыганочка 15739426
Это он! Тот самый, которого ты ждала! 15739419
Всем поста! пропустить входящий звонок 15739432
Дорогая я купил кровать хочу сегодня испытать 15739429

анимация



10159804

анимация



10159799

Кем ты был
в прошлой
жизни?



DASM - 4449

анимация

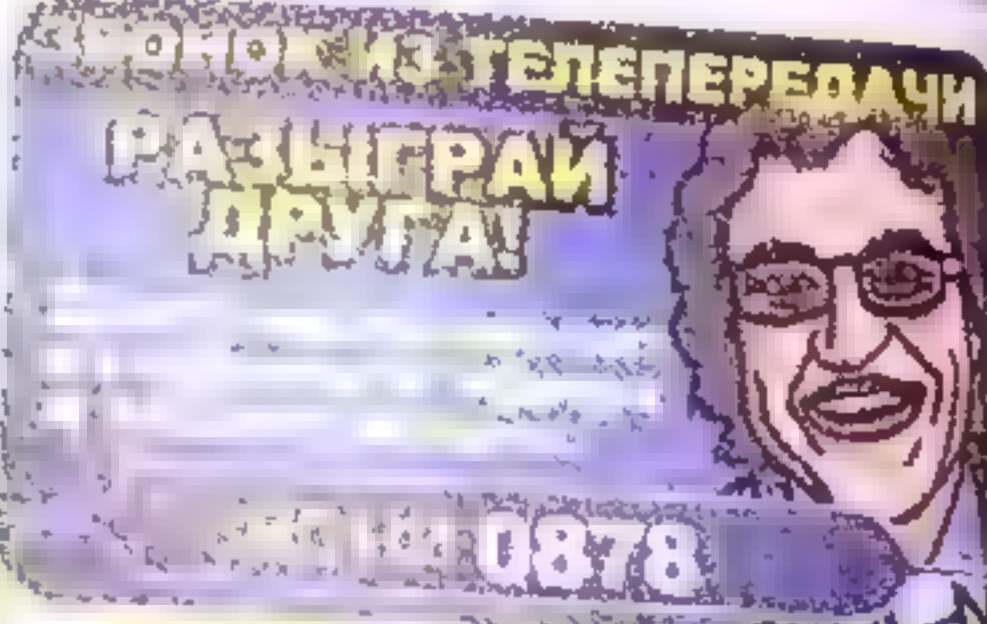


10159805

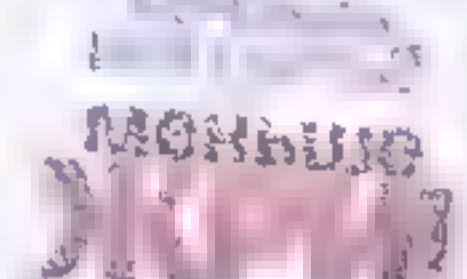
анимация



10159815



анимация



10159806

анимация



10159800



10159812



10159809



10159813

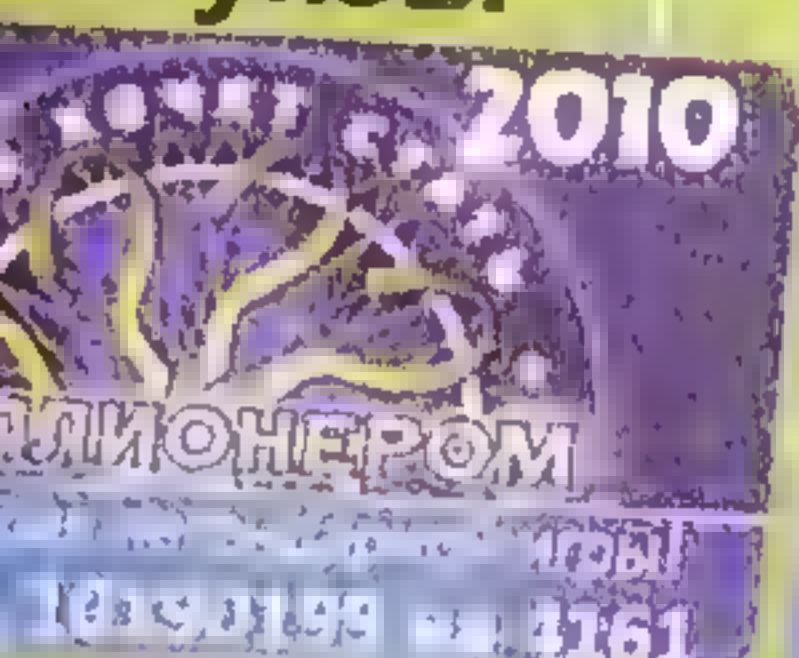


10159809

ЗВУКИ
я взрослых
звони 0836

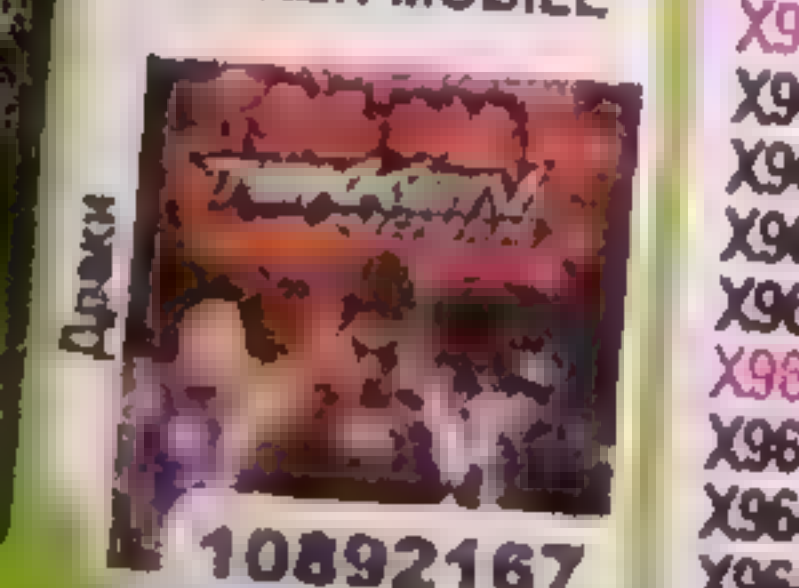
отправь 2700
на 4443

звук!



4449

TEKKEN MOBILE



КАРТЫ
ТАРО

ПЕСНИ ЦЕЛИКОМ
Мрз / гудки / полифония

Чтобы скачать мелодию, нажмите на код
в коде мелодии записана:
4 - для замены гудка на мелодию, отправь код на 4446
Услуга доступна для мелодий, отмеченных знаком (*)
и только для абонентов МТС
5 - для реалтона/мрз и отправь код на 4448
6 - для полной версии песни и отправь код на 4449
4 - для полифонии и отправь код на 4446
Чтобы прослушать, звони 0878

Не доступна
Полифония для мелодий, отмеченных (-)
Полная версия для мелодий, отмеченных (+)

X9645604 (-) "Танцор диско". Jimmy Jimmy Jimmy Aaja
X9645595 К/ф "Сумерки". Supermassive Black Hole
X9645608 (-) Дискоoteca Авария. Арам Зам Зам
X9645616 (-) "Мой ласковый и нежный зверь"
X9645588 Шелер Михаил. За глаза твои карие
X9645591 "Жестокий романс". Мохнатый шмель
X9645596 Лепс Григорий. Я тебя не люблю
X9645611 Нэнси. Дым сигарет с ментолом
X9645589 Максим. На радиоволнах
X9645593 Градусы. Режиссер
X9645619 (-) Guf. Ice Baby
Ева. Винтаж X9645615
Так же как все. А-Студио X9645587
Bad Romance (+) Lady Gaga X9645592
Боби-Боба. (*) К/ф "Спецназ" X9645585
Кайфуем. (*) Арсен Петросов X9645584
Fairytale. (+) Александр Рыбак X9645589
Мама - первое слово. К/ф "Мама" X9645589
Satellite. Lena (Победитель Евро-2010) X9645589
Букет Из Белых Роз. Круг И. и Королев В. X9645589
Главная Тема (Teardrop) Т/с "Доктор Хаус" X9645589
Lust and Forgotten Муз. коллектив П. Налича X9645589

МЕНЯЙ ГУДКИ НА СУПЕР-ПРИКОЛ
ГосНаркоКонтроль

КАЗКИ
для взрослых
вызвони 0836

10159798

5 руб.
пер каталог игр и звуков!

отправь 2700 на 4443

ИГРА
АВАТАР

Отправь 10190197 на номер 4161

ИГРА по фильму сумерки

отправь код 10892155 на номер 4449

ТАРО

источник тайных знаний

отправь 10892154 на 4449

КАРТЫ ТАРО

10892166

ИГРА
АЛИСА

Отправь 10190193 на номер 4161

ИГРА по фильму сумерки

отправь код 10892155 на номер 4449

ИГРА
АЛИСА

Отправь 10190193 на номер 4161

ИГРА по фильму сумерки

отправь код 10892155 на номер 4449

i-FREE

ПЕСНИ ЦЕЛИКОМ

Мрз/гудки/полифония

МЯУкалка
(хор котят)

отправь 15739405 на 4448

Звонки

МЕНЯЙ ГУДКИ НА СУПЕР-ПРИКОЛЫ!

Звони 0878

ГосНаркоКонтроль, программа по выявлению лиц
Из центра анонимных алкоголиков
Боби-Боба К/ф "Спецназ" (Гора)

КАКОЙ РАЗМЕР У ТЕБЯ?

Первый звони 0878
Пятый
Это мужчина

Пройди викторину и выиграй iPhone

Звук! Лучший подарок

Звони 0878

ЗВОНКИ ИЗ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

РАЗЫГРАЙ ДРУГА!

Звони 0878

анимация
Хочешь похудеть? меньше ЖИР!

10159806

анимация
ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО! Я ЗАБАВАЛА!

10159812

анимация
МУЖ

10159808

анимация
как зовут твою ЛЮБОВЬ?

Узнай имя будущего мужа жены.

Отправь LUB на номер 4446

I ♥ BAD BOYS

10159815

ЗВОНКИ ИЗ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ

РАЗЫГРАЙ ДРУГА!

Звони 0878

Бесплатные мрз 0878

Все заказы бесплатны. Звонок платный. Информация по тарифам см. ниже

Точные цены смотри на www.i-free.ru Для заказа мелодий, картинок, игр и прочих услуг, необходимо иметь Вap-доступ в интернет, который оплачивается дополнительно, согласно тарифному плану вашего оператора. Чтобы настроить Вap-доступ, звоните с мобильного на номер 07242. Стоимость sms-запроса на номер 4440: не более 1,77р; 4443: не более 5,9р; 4444: не более 11,8р; 4445: не более 22,42р; 4446: не более 34,22р; 4447: не более 46,02р; 4448: МегаФон 89р, МТС 57,4р, Билайн 59,32р, TELE2 45,76р; 4449: МегаФон 119р, МТС 86,1р, Билайн 3,22р, TELE2 69,49р; 4161: МегаФон 150р, МТС 157,85р, Билайн 144,07р, TELE2 150р. Стоимость минуты звонка на номер 0878: МегаФон 41,9р, МТС 44р, Билайн 41,9р, TELE2 55,5р; 07242: МегаФон 9,9р, МТС 9,8р, Билайн 9,9р, TELE2 14,3р. Цены указаны с учетом НДС. Служба поддержки: support@i-free.ru, Россия: 07242 (с моб. тел), (495) 663 1696, (812) 438 1676, Украина (044) 239 2361. Срок действия тарифов и кодов 3 месяца с момента выхода издания. ООО «Бифри», 197198, г. Санкт-Петербург, Большой пр. ПС, д. 29 лит. А, ОГРН 1037828024090. До предоставления тарифов и кодов ознакомьтесь с подробной инструкцией, стоимостью услуг, списком операторов и поддерживаемых моделей телефонов на www.i-free.ru или war.i-free.ru Отправляя sms-запрос или совершая звонок на короткий номер, вы даете согласие на получение дополнительной информации об услугах исполнителя, на обработку персональных данных с целью направления такой дополнительной информации, и передачу этих данных третьим лицам, привлекаемым к оказанию услуг. Услуги оказываются на основании лицензии 34423 от 14.09.2005 и 40717 от 28.04.2006, выданными федеральной службой по надзору в сфере связи. ©&® ООО "Первое Музыкальное Издательство", © ЗАО "С.Б.А./Гала Рекордз", © Disney © 2005-2009 Electronic Arts Inc. Все права сохранены. При заказе любой мелодии гудка услуга «GOOD'OK» подключается автоматически и БЕСПЛАТНО! Срок действия мелодии 30 дней. Стоимость мелодии от 38,2р до 75,0р (с НДС) в месяц, в зависимости от категории. Стоимость отключения услуги 0,00р. Для отключения услуги «GOOD'OK» звони на номер 111*29#. *Услуга является платной подпиской. Абонент, подписавшийся на услугу, получает доступ к 5 реалтонам (подписка «Шансон») и 6 звукам (подписка «Звук за 3 рубля») для скачивания, еженедельно. Стоимость подписки: «Шансон» 25,83р/нед, «Звук за 3 рубля» 17,22р/нед. Для прекращения подписки необходимо отправить STOP на 770640. Абонента перестают тарифицировать, но продолжается предоставление доступа к бесплатному контенту на оплаченный срок. Подробнее M.mml.ru.

На правах рекламы

Служба тех. поддержки, звони: 07242 (24 часа)

8

рецепт

все по 9 руб

игры

отправь код на номер **4444** **звук**

игры

4 ВИДА ПАСЬЯНСА

Логика

10159794

Action

CALL OF DUTY 4

10159793

СУ-30

Стрелялка

11997333

СОКРУШАЮЩИЙ МЯЧ 2

аркада

11997334

ЗУМ-ЗУМ

аркада

11997335

БИОСИМ

тамагочи

11997336

11997390 Нажмишь на кнопку...
11997388 Это я - твоя мама звоню!
11997381 Это мамочка звонит...
11997392 Не вытаскивай телефон из кармана!
11997386 Разрази меня ГРОМ!
11997383 Это бабушка звонит!
11997391 Ваше превосходительство!
11997395 Звонок, зво-зво-звонок!
11997387 Любимая моя, возьми трубку!
11997382 Это я - твоя мама!

37 руб

отправь код на номер **4447** **звук**

танчики 5 руб

Отправь 00182661 на номер 4443

COMMAND & CONQUER

Стратегия

10159792

THE SIMS 2

Ролл

10159791

АРКАНОИД ЭВОЛЮЦИЯ

Аркада

10159790

ГАРФИЛД 2

Ролл

10159789

ЗМЕЕЗУМКА 3D

Аркада

10159788

15739417 Внимание! СМС прозвонил посылку!
15739449 Максим. Тебе приятное сообщение!
15739415 Девушка красивая, я ответ напишу!
15739422 Всем постан! Приближается СМС!
15739450 Билан. Тебе пришла смска!
15739428 Смски в атаку!! А-а-а-а!!
15739425 Пивная! Ещё парочку!
15739424 Тебе сообщение, мяу!
15739436 Я Балбеска Смска Милая!
15739448 Трубочку возьми мамуля ведь звонит!
15739411 Жена звонит! Прянь бухло, выгоню!
15739444 Мамочка я тебя люблю, возьми трубку!
15739446 Дочка трубочку взяла и твой номер!
15739410 Звонок от Медведева! Внимание!
15739445 Канай отхода! Рога поотшибаю!
15739421 Серенада. Милая моя, тебе звоню!
15739447 Абдулла! Тамочка даёт добро!
15739423 Солнышко, хочу услышать твой голос!
15739440 Дождик (Ксилофон)

Заводи реалистичный автомобиль

10182661 на номер 4443

МИКРО COUNTER STRIKE

Стрелялка

10159787

ЛЕДНИКОВЫЙ ПЕРИОД 2

Аркада

10159786

КАЗКИ для взрослых

Звони 0030

Красные трусики и серый волк; Мальчик, у которого с пальчик; Пьяная красавица

200

ТИТКО ТРЯС

Отправь 10892158 на 4449

ИГР & ЗВУКОВ ЗА 5 РУБ. отправь 2700 на 4442
получи супер каталог игр и звуков!

ПЕТРИК

Отправь 10892157 на номер 4449

ИГРА АВАТАР

Отправь 10190197 на номер 4161



ПЕСНИ Ц
МРЗ / ГУДКИ

Чтобы преслушать, звони на 4449

Полифония для мелодий, отмеченных X

Полная версия для мелодий, отмеченных X

X9645604 (-) "Танцор диско". Jimmy J. J.

X9645595 Юф "Сумерки". Supreme B.

X9645608 (-) Дискотека Авария. Арам Захаров

X9645616 "Мой ласковый и нежный зверь"

X9645588 Шелер Михаил. За глаза твои

X9645591 "Жестокий романс". Мохнатый

X9645596 Лепс Григорий. Я тебя люблю

X9645611 Нэнси. Дым сигарет с ментолом

X9645589 Максим. На радиоволнах

X9645593 Градусы. Режиссер

X9645619 (-) Guf. Ice Baby

игры

отправь код на номер **4449**

16 КАРТОЧНЫХ ПАСЬЯНСОВ

Логика

10892170

NEED FOR SPEED SHIFT

Гонки

10892169

S.T.A.L.K.E.R. MOBILE

Стрелялка

10892168

ИГРА по фильму сумерки

отправь код 10892155 на номер 4449

TEKKEN MOBILE

Драки

10892167

БРИЛЛИАНТОВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

ПРИНЦ ПЕРСИИ ПЕСКИ ВРЕМЕНИ

ИГРА

TETRIS REVOLUTION

Аркада

КАРТЫ ТАРО

ПЕВКО ТРЯС
Отправь 10892158 на 4449

получи супер каталог игр и звуков!

ТЕТРИС
Отправь 10892157 на номер 4449

2010 МИЛЛИОНЕРОМ
Позвонив по телефону
Отправь 10190199 на 4161

Волк и яйца!
Отправь 10892156 на номер 4449

старая добрая игра

ИГРА
Отправь 10190197 на номер 4161

ИГРА АВАТАР
Отправь 10190197 на номер 4161

Чтобы скачать му...
в коде мелодии з...
8 - для замены гуд...
Услуга доступна для...
и только для абонент...
5 - для реалтона/м...
6 - для полной веро...
4 - для полифонии
Чтобы прослуш...

игры

отправь код на номер **4449**

16 КАРТОЧНЫХ ПАСЬЯНСОВ
Логика
10892170

NEED FOR SPEED SHIFT
Гонки
10892169

S.TALKER MOBILE
Стрельба
10892168

ИГРА по фильму **СУМЕРКИ**
отправь код 10892155 на номер 4449

TEKKEN MOBILE
10892167

БРИЛЛИАНТОВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ
Логика
10892165

ПРИНЦ ПЕРСИИ
ИГРЫ
Отправь 10190196 на номер 4161

TETRIS REVOLUTION
Аркада
10892166

КАРТЫ ТАРО
ИСТОЧНИК ТАЙНЫХ ЗНАНИЙ
отправь 10892154 на 4449

X9645604 (-) "Танцор д...
X9645595 К/ф "Сумерк...
X9645608 (-) Дискотека...
X9645616 (-) "Мой ласк...
X9645588 (-) Шелер Ми...
X9645591 "Жестокий ро...
X9645596 Лепс Григори...
X9645611 Нэнси. Дым с...
X9645589 Максим. На р...
X9645593 Градусы. Реж...
X9645619 (-) Guf. Ice Bab...

МЕНЯЙ ГУ
• ГосНаркоКонтро...
• Из центра анони...
• Боби-Боба К/ф "...

ФЕРМА
Создай свою ферму!
Разводи коров,
производи сыр
и продавай!
Отправь 10190195 на номер 4161

2D-3D ШАХМАТЫ BLUETOOTH
Логика
10892164

THE SIMPSONS ARCADE
Аркада
10892163

THE SIMS 3 ВСЕМИРНЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ
Рольвые
10892162

БИТВА ТИТАНОВ
Аркада
10892161

X9645627 К/ф "Тарас Бул...
X9645617 (+) (-) Rihanna. P...
X9645621 (-) Аллегрова И...
X9645612 (-) Михайлов Ст...
X9645597 Бандера Андре...
X9645602 К/ф "Професси...
X9645605 Desireless. Voya...
X9645607 Edward Maya. St...

КАК ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА
Аркада
Отправь 10190194 на номер 4161

КАК ПРИРУЧИТЬ ДРАКОНА
Аркада
10892160

КУБОК ПО НАРДАМ
Логика
10892159

Алиса
Игра
Отправь 10190193 на номер 4161

КА
Пе...
Пят...
Это...
Зву

Убедись, поддерживает ли игру твой телефон на war.i-free.ru

Top-20

1. ???
 2. Lady Gaga
 3. МакСим
 4. Rihanna
 5. Рыбак
- узнай кто на 1-м месте звони на 0878

прослушай

Бесплатные

ISSN 1728-8606
9 771728 860009

10103

Все заказы бесплатны. Звонок платный. Информация по...
*Точные цены смотри на www.i-free.ru Для заказа мелодии дополнительно, согласно тарифному плану вашего оператора номер 4440: не более 1,77р; 4443: не более 5,9р; 4444: не более 57,4р; Билайн 59,32р; TELE2 45,76р; 4449: МегаФон 119р; 150р. Стоимость минуты звонка на номер 0878: МегаФон 14,3р. Цены указаны с учетом НДС. Служба поддержки действий тарифов и кодов 3 месяца с момента выхода из направления sms-запроса ознакомьтесь с подробной информацией на www.i-free.ru или war.i-free.ru Отправляя sms-запрос или совершая действия, привлекаемым к оказанию услуг. Услуги оказываются по надзору в сфере связи. © & © ООО "Первое Мультимедиа". При заказе любой мелодии гудка услуги «GOOD'OK» звони на номер *111*29#. **Услуга реалтона (подписка «Шансон») и 6 звукам (подписка «Звук рубля» 17,22р/нед. Для прекращения подписки необходимо предоставление доступа к бесплатным мелодиям. На правах рекламы

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОВ
МАКЕТЕРСКОЕ ТВОРЧЕСТВО

№ 1 (127) 2011



МАКСИМУМ ВКУСА, МИНИМУМ ЗАТРАТ!

81

рецепт

Рождественское полено

Тесто: 8 яиц, 200 г муки, 4 ст. ложки крахмала, 300 г сахарной пудры; крем: 12 яичных желтков, 200 г сахара, 300 г шоколада, 400 г сливочного масла, 4 ч. ложки растворимого кофе, 8 ч. ложек коньяка, 4 ст. ложки измельченного жареного миндаля.

Приготовить бисквитное тесто и вылить на смазанный маслом и присыпанный мукой противень. Выпекать 10-15 минут при 180 градусах. Переложить бисквит на лист пергамента, остудить. Для крема шоколад растопить на водяной бане, добавить кофе, перемешать до полного растворения и снять с огня. Желтки с сахаром растереть до бела. Теплый шоколад смешать с размягченным сливочным маслом, ввести взбитые желтки, добавить коньяк. Бисквитный пласт смазать тонким слоем шоколадного крема и посыпать измельченным миндалем. Рулет свернуть, завернуть в пергамент и поместить в холодильник на 20 минут. Срезать рулет с двух концов наискосок и обмазать кремом.

ТОЛЬКО
У НАС:

Праздничный
стол

Что сегодня
к чаю

Салат
«Остров»

Торт
«Водолаз»

Салат
«На бис!»

Заливное
из овощей

Рулет
с капустой

Советы
потребителю

ВНИМАНИЕ!
КОНКУРСЫ!

«ЛЮБИМОЕ
БЛЮДО»

«ПО БАБУШКИНЫМ
РЕЦЕПТАМ»





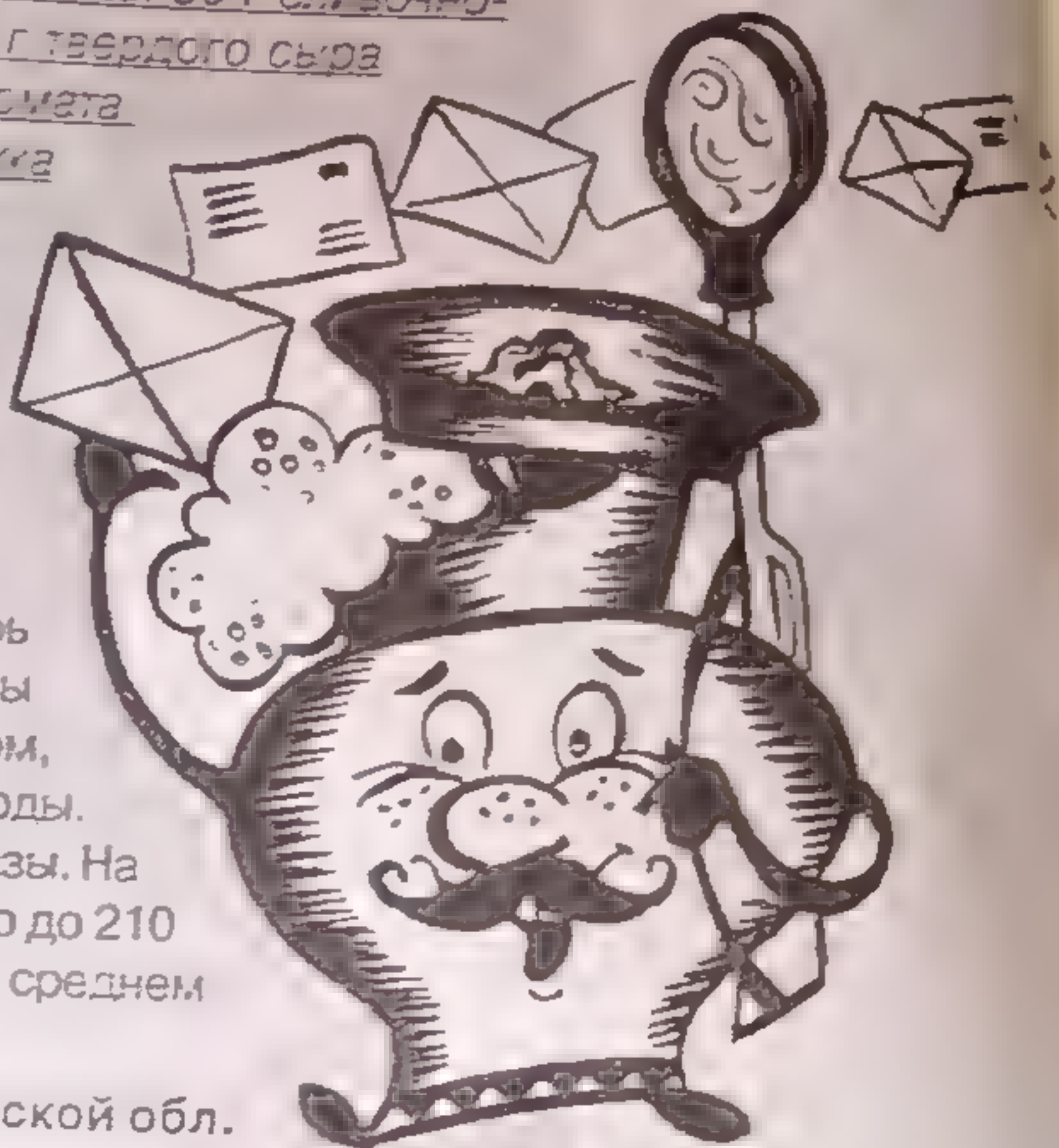
Зразы под «шубкой»

На 0,6 кг куриного фарша - 0,4 кг свиного фарша, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 150 мл молока, 100 г твердого сыра (для начинки), 150 г твердого сыра (для посыпки), 4 томата растительное масло, 2 ч. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка лимонного сока, приправа для фарша, 2 вареных яйца.

Куриный фарш сбрызнуть лимонным соком, свиной фарш - соевым соусом и оставить минут на 15. Затем фарши смешать, добавить приправу для фарша. Вареные яйца мелко нарезать и тщательно перемешать с фаршем. Масло и сыр (для начинки) нарезать небольшими кубиками.

Мокрыми руками сформировать котлеты-зразы. Внутрь каждой положить по кусочку сыра и масла. Обжарить зразы с обеих сторон. Затем сложить их в форму и залить маслом, в котором они жарились. Добавить немного кипяченой воды. Томаты нарезать длинными полосками и выложить на зразы. На них положить тертый сыр, затем - майонез. В разогретую до 210 град. духовку поставить котлеты-зразы и держать на среднем огне до готовности.

Т. КУДРЯВЦЕВА, ст. Оленино Тверской обл.



РЕЦЕПТ НОМЕРА

КОНКУРС «ЛЮБИМОЕ БЛЮДО»

Рулет с капустой и мясом

Тесто: 275 г муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, 1/8 л теплой воды.

Начинка: 1/2 кочана белокочанной капусты, 75 мл мясного бульона, 50 мл винного уксуса, 1 полная ст. ложка сахара, 1 ч. ложка тмина, молотый черный перец, 1 луковица, 25 г сливочного масла, 375 г фарша из говядины и свинины, 1/2 ч. ложки перца чили, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 200 г натертого на крупной терке сыра, 425 г фасоли.

Приготовление теста. Тщательно вымесить все ингредиенты. Завернуть тесто в полиэтиленовую пленку и на 1 час положить в холодильник.

Приготовление начинки. Очистить кочан и вырезать кочерыжку. Кочан разделить на листья, срезать с них твердые части.

Разогреть в большой кастрюле бульон с уксусом, добавить капустные листья, сахар, соль, перец и тмин. Тушить около 5 минут. Очищенный лук нарезать кубиками и тушить в разогретом сливочном масле до прозрачности. Добавить фарш и поджаривать около 2 минут. Мясо посыпать солью и перцем чили. Капусту и мясо остудить. Смешать панировочные сухари и сыр.

Тесто раскатать как можно более тонким слоем на посыпанном мукой столе, посыпать его сырной смесью, уложить капустные листья, а на них положить фарш, фасоль уложить в середину и осторожно свернуть тесто с начинкой в рулет. Рулет положить на смазанный жиром противень и обмазать молоком. Выпекать рулет в духовке при 180 градусах около 40 минут. Подавать на стол нарезанным ломтиками. Особенно вкусно с острым томатным соусом.

Н. ГАЛИЦКАЯ.

Котлеты из фасоли

Замочить на ночь 2 стакана фасоли. Утром сварить и пропустить через мясорубку с маленьким кусочком хлеба. Добавить 2 яйца, массу взбить. Мелко нарезать 2-3 луковицы и обжарить на любом масле до прозрачности.

Смешать фасолевую массу, обжаренный лук, муку, прибавить 1-2 ст. ложки муки (манки). Все еще раз взбить, прибавить соль, перец по вкусу. Котлеты обваливать в муке (сухарях) и обжарить на горячей сковороде в масле до золотистой корочки. Можно просто ложкой выложить на сковороду и обжарить.

Таким же способом можно приготовить котлеты из гороха, чечевицы.

Такие котлеты хороши с грибным соусом.

Грибной соус

Сухие грибы замочить на 2-3 часа (можно на ночь), а потом сварить (воду слить, но не выливать). Если грибы берутся сырые

(замороженные), сразу сварить. Поджарить 1-2 ст. ложки муки с 3-4 ст. ложками любого масла до коричневого цвета, прибавить воду из-под варки грибов (2-3 стакана). Варить 5-10 минут. За это время обжарить грибы с мелко порезанным луком и чесноком. Жарить минут 5. Смешать муку, лук с чесноком, грибы, прибавить немного водички. По вкусу посолить и поперчить.

Л. КУЗЬМИНЫХ, г. Челябинск.

Салат «Неаполь по-русски»

350 г куриного филе, банка консервированной кукурузы, по небольшой банке консервированных ананасов и маслин, 150 г изюма, пакетик приправы «Цезарь», зелень укропа, соль, перец.

Отварить филе, охладить, нарезать маленькими кусочками, добавить кукурузу. Ананасы нарезать кусочками. Изюм промыть и залить кипятком на 10 минут, воду слить, изюм остудить. Маслины положить целиком.

Все соединить, добавить укроп, приправу, посолить, поперчить.

Заправка: смешать майонез с соком от ананасов (50-70 г), заправить салат и перемешать.

Камбала с шампиньонами

4 тушки камбалы по 250 г, 4 ст. ложки лимонного сока, 50 г сала, 4 луковицы, 100 г шампиньонов, 2 ст. ложки зелени петрушки, 1 щепотка белого перца, 1 ч. ложка соли, 4-5 ст. ложек муки, 100 г сливочного масла.

Полить камбалу лимонным соком. Разогреть духовку до 100°C. Нарезать сало и лук маленькими кубиками, мелко нарезать шампиньоны. Обжарить сало с луком, добавить шампиньоны и петрушку, накрыть крышкой и хорошо прожарить.

Посыпать рыбу солью, обвалить в муке, излишки муки стряхнуть. Растопить 25 г сливочного масла и

по очереди обжарить в нем тушки камбалы (4-5 минут каждую).

Положить тушки на подогретые тарелки и оставить в теплой духовке до подачи на стол.

Морской язык с овощами и грибами

700-800 г морского языка, 3-4 картофелины, 2 моркови, 1-2 луковицы, 300 г грибов, майонез, черный молотый перец и соль, растительное масло для смазывания формы, рубленая зелень укропа и петрушки.

Рыбное филе промыть, обсушить и порезать кусочками.

Картофель и морковь очистить, промыть и порезать крупными кубиками.

Лук очистить и нашинковать кольцами.

Грибы порезать ломтиками.

В смазанную маслом форму выложить слой рыбы, немного посолить, поперчить, сверху уложить послойно: картофель, морковь, лук и грибы (каждый слой немного солить и перчить).

Залить майонезом и запечь в разогретой духовке на огне до готовности.

«Птичье молоко»

40 г желатина, 3/4 стакана воды, 10 яиц, 1 стакан сахара, 300 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1 ст. ложка муки.

Желатин развести холодной водой и дать ему набухнуть 30 мин. Желтки растереть с сахаром. Влить молоко, добавить муку и на водяной бане довести до кипения, постоянно помешивая.

Массу остудить до комнатной температуры, добавить сливочное масло, взбить.

Желатин подогреть. Взбить 10 белков в крутую пену. Во взбитые белки быстро влить желатин.

Смешать желтковый крем со взбитыми белками и все это поставить в холодильник до полного застывания.

Потом еще раз хорошо взбить.

Напиток «Коктейль с шампанским»

2 стакана шампанского, 1 стакан вермута, 1,5 стакана сахарной пудры, сок 2 лимонов, 2 кусочка льда.

Все компоненты хорошо размешать, смесь охладить.

Н.КЛИМЕНКО, г. Алексеевка
Белгородской обл.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Запретный плод? Для кого как

- Слухи о высокой аллергенности цитрусовых, мандариновых в частности, сильно преувеличены. Яйца, креветки, рыба, икра, арахис в этом плане гораздо опаснее.

- Мандарины не рекомендуются лишь детям до полутора лет, а если ребенок - аллергик, то до трех.

- Не стоит увлекаться ими во время беременности, особенно в последние ее месяцы, чтобы не спровоцировать у ребенка аллергию на цитрусовые.

- Страдающие ею люди должны знать: гибридные сорта - наиболее аллергенные.

- Ограничить мандарины нужно при повышенной кислотности желудочного сока и обострении панкреатита.

- Сладкие сорта не рекомендуются при сахарном диабете.

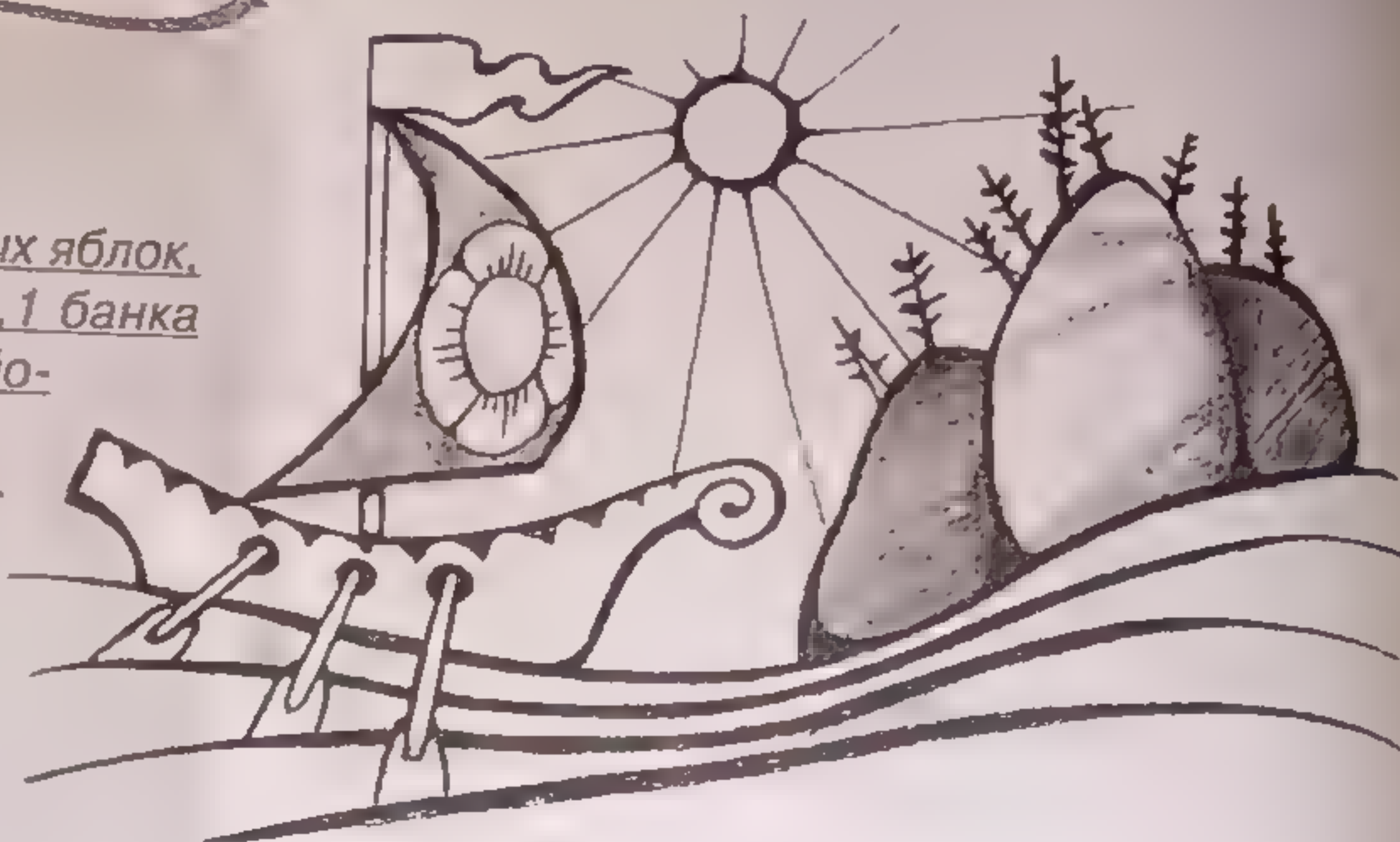
- Раньше мандарины исключали из питания тех, кто страдает дискинезией желчевыводящих путей, холециститом и желчно-каменной болезнью, но потом выяснилось, что эти фрукты, наоборот, улучшают отток желчи.



Салат «Остров»

200 г отварной говядины, 5 зеленых яблок, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка консервированных шампиньонов, майонез для заправки, лимон, петрушка.

Яблоки нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Мясо и шампиньоны мелко порезать, смешать все компоненты, посолить по вкусу, заправить майонезом. Уложить горкой в салатник, украсить дольками яблок (или апельсина), смоченными в лимонном соке, посыпать зеленью петрушки.



Рисовая каша с помидорами и сыром

1 стакан риса, 6 стаканов воды, 2 помидора, 50 г тертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Рис промыть. Воду довести до кипения, посолить по вкусу, всыпать рис. Варить на слабом огне до готовности, откинуть на сито, обсушить. Помидоры мелко нарезать. Масло растопить, обжарить в нем помидоры, добавить рис, перемешать, прогреть.

Получившуюся смесь разложить по горшочкам, посыпать сыром, поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

Салат с сыром

300 г вареной колбасы, 150 г сыра, 2 луковицы, 2 маринованных огурца, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 вареное яйцо, 2 помидора, зелень петрушки, соль, перец.

Нарезать колбасу и сыр соломкой, лук - кольцами, огурцы - кубиками, перемешать. Смешать уксус, соль и перец, добавить растительное масло, зеленый лук и полить этим маринадом салат. Затем накрыть крышкой и поставить на 15 минут в холодильник. Разрезать на 4 части яйцо и помидоры. Разложить салат порциями, украсить дольками яйца и помидора.



Рыба под маринадом

400 г любого рыбного филе, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана растительного масла, 3 крупные моркови, 3 луковицы, свежая зелень петрушки, 1/2 стакана томатного пюре, специи по вкусу, 1 стакан бульона.

Под маринадом можно приготовить любую рыбу (лучше филе). Нарезать рыбу небольшими кусочками, посолить и поперчить по вкусу, обвалить в муке, обжарить на растительном масле до готовности, охладить и залить маринадом. Для приготовления маринада вымыть под струей проточной воды и очистить 2-3 крупные моркови, свежую петрушку, 2-3 головки лука. Нарезать все соломкой, сложить в кастрюлю или глубокую сковороду, добавить 3-4 ст. ложки растительного масла и слегка обжарить все в течение 10-15 минут. Затем в кастрюлю залить 1/2 стакана томатного пюре, положить пряности (лавровый лист, перец, гвоздика, корица), накрыть крышкой и, периодически помешивая, тушить 15-20 минут. После этого влить в кастрюлю немного уксуса, стакан бульона или воды, прокипятить, заправить солью и сахаром и охладить. Залить маринадом рыбу. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Пончики из творога

200 г творога, 3 яйца, 1 стакан сахарного песка, 1/2 ч. ложки соды, 2 стакана муки.

Все смешать и оставить в теплом месте на 2-3 часа. Брать маленькими порциями, потому что тесто очень сильно увеличивается в объеме. Скатать шарики и жарить в растительном масле. Готовые пончики выложить на салфетку, чтобы убрать лишнее масло.

Н. ГАЛИЦКАЯ.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Продолжительность варки мясных супов зависит не от количества мяса, которое используется для приготовления, а от особенностей структуры тканей той или иной части мяса и от величины кусков.

Горячие бутерброды с сыром

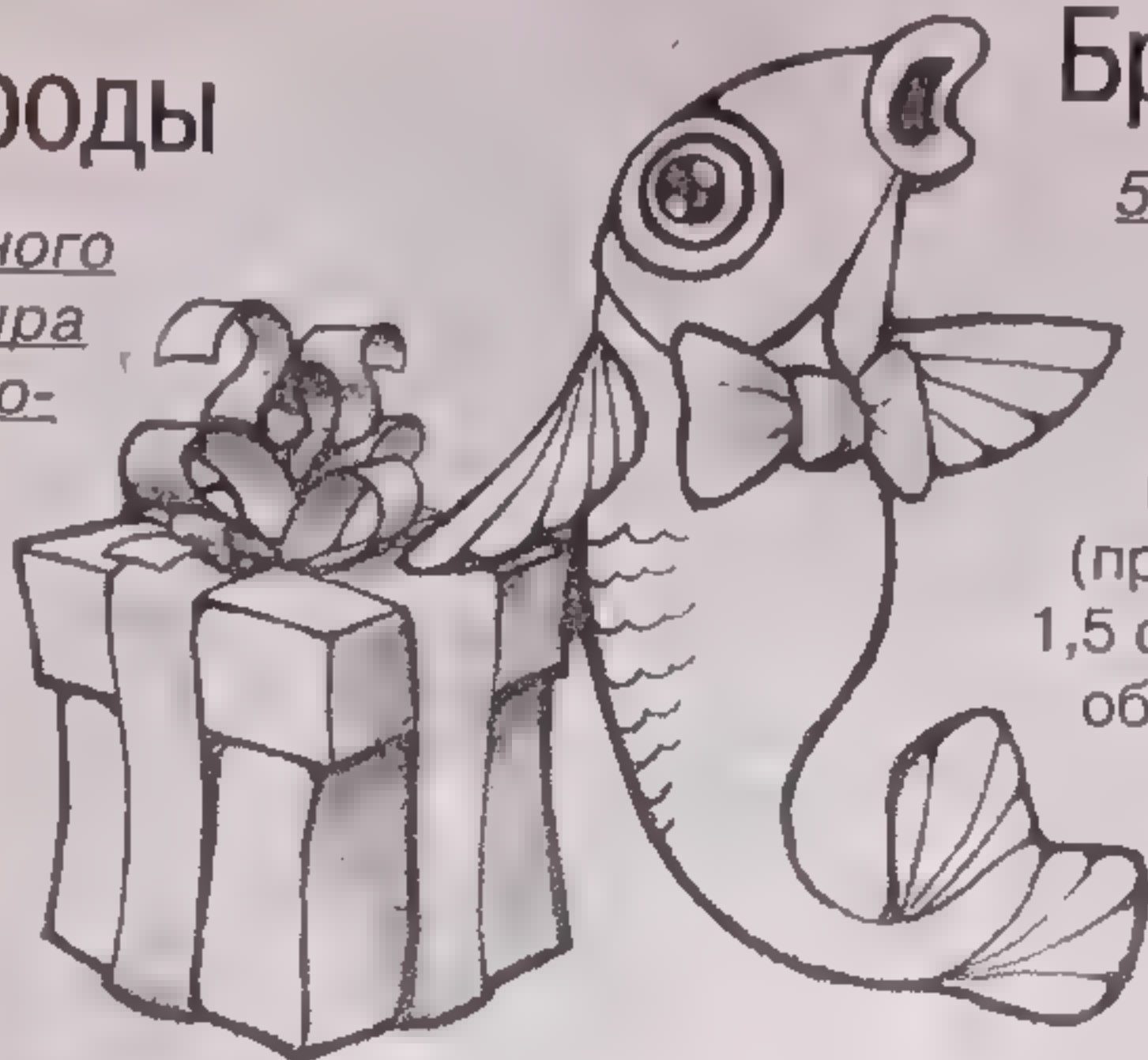
50 г сыра, 1 желток, белый хлеб, сливочное масло, 1 маленький помидор, соль, молотый черный перец.

Сыр натереть на терке в посуде с широким дном, прибавить желток, натертый на терке помидор, щепотку соли, молотый черный перец и хорошо размешать. Хлеб намазать маслом и готовой смесью. Запечь в горячей духовке до румяной корочки.

Горячие рыбные бутерброды

Белый хлеб, 250 г рыбного фарша, 1 яйцо, кусок сыра величиной со спичечный коробок, 1/2 ломтика белого хлеба (для фарша), 1 помидор, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки соли, сливочное масло.

Фарш положить в глубокую посуду и добавить яйцо, тертый сыр, хлеб, предварительно замоченный и отжатый, натертый на терке помидор, соль, подсолнечное масло, 2 ст. ложки воды. Хорошо размешать. Хлеб намазать тонким слоем масла, а затем - смесью. Запечь в предварительно разогретой духовке до румяной корочки. Это количество смеси рассчитано на 6-8 бутербродов, в зависимости от величины ломтиков.



Салат «Латвия»

1 стакан риса, 2 яблока, 2 свежих огурца, 4 ст. ложки сметаны, 4 помидора, петрушка, укроп.

Сваренный рис промыть и, после того как вода стечет, перемешать его с мелко нашинкованной зеленью петрушки и укропа. Помидоры и очищенные от кожи и зерен яблоки нарезать ломтиками, а очищенные огурцы - соломкой. Рис горкой выложить в салатницу, по бокам разместить помидоры, яблоки, огурцы. Перед подачей на стол полить сметаной.

Брынза в тесте

500 г брынзы, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, жир для жаренья, черный молотый перец.

Взбить яйца, постепенно всыпая муку, чтобы получилось гладкое тесто для панирования. Брынзу нарезать кусочками (прямоугольными или квадратными) толщиной 1,5 см и длиной 5-6 см. Каждый кусочек брынзы обмакнуть в подготовленное тесто, положить на сковороду с сильно нагретым жиром и обжарить до золотистого цвета. Панированную брынзу подать к столу горячей, посыпав черным перцем. Отдельно подать горчицу и зеленый салат.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Мясо в банке: советы потребителю

- Если жестяная банка с тушенкой смята или тронута ржавчиной, лучше выбрать другую: эти повреждения чреватые проникновением внутрь вредных микроорганизмов, которые могут вызвать сильное отравление.

- Срок хранения закрытой жестяной или стеклянной банки исчисляется годами, но открытые консервы простоят в холодильнике лишь пару-тройку дней. Хотите, чтобы не полностью использованная тушенка хранилась еще 2-3 дня? Переложите ее из жестяной банки в стеклянную, фарфоровую или пластиковую посуду и накройте.

- Если вы решили сэкономить и купили дешевую тушенку, в которой содержится соя, то, чтобы заглушить ее вкус, который далеко не всем нравится, добавьте в блюдо пассерованные лук и морковь или чеснок. Неплохо справляется с этой задачей и душистая зелень: укроп, петрушка, кинза, сельдерей, базилик и т.д.

Омлет с брынзой

10 яиц, 200 г брынзы (сыра), 60 г сливочного масла, соль по вкусу.

Брынзу крошить (сыр натереть), всыпать во взбитые яйца. Вылить смесь на сковороду с хорошо разогретым маслом. Мешать на огне до побеления белка.

Яйца с чесноком

4 яйца, 50 г сливочного масла, 1 головка чеснока, щепотка соли.

Яйца варить в течение 5 минут, очистить теплыми. Сливочное масло растопить в глубокой посуде, выложить яйца, закрыть крышкой и жарить 3 минуты, время от времени раскачивая посуду. Огонь не должен быть очень сильным, иначе сливочное масло подгорит. Яйца вынуть и разрезать, положить на тарелку и посолить. В растопленное масло добавить мелко нарезанный чеснок, соль и 2 ст. ложки воды, варить 2 минуты. Этой смесью залить яйца. При подаче на стол блюдо можно полить сметаной, поперчить по вкусу.

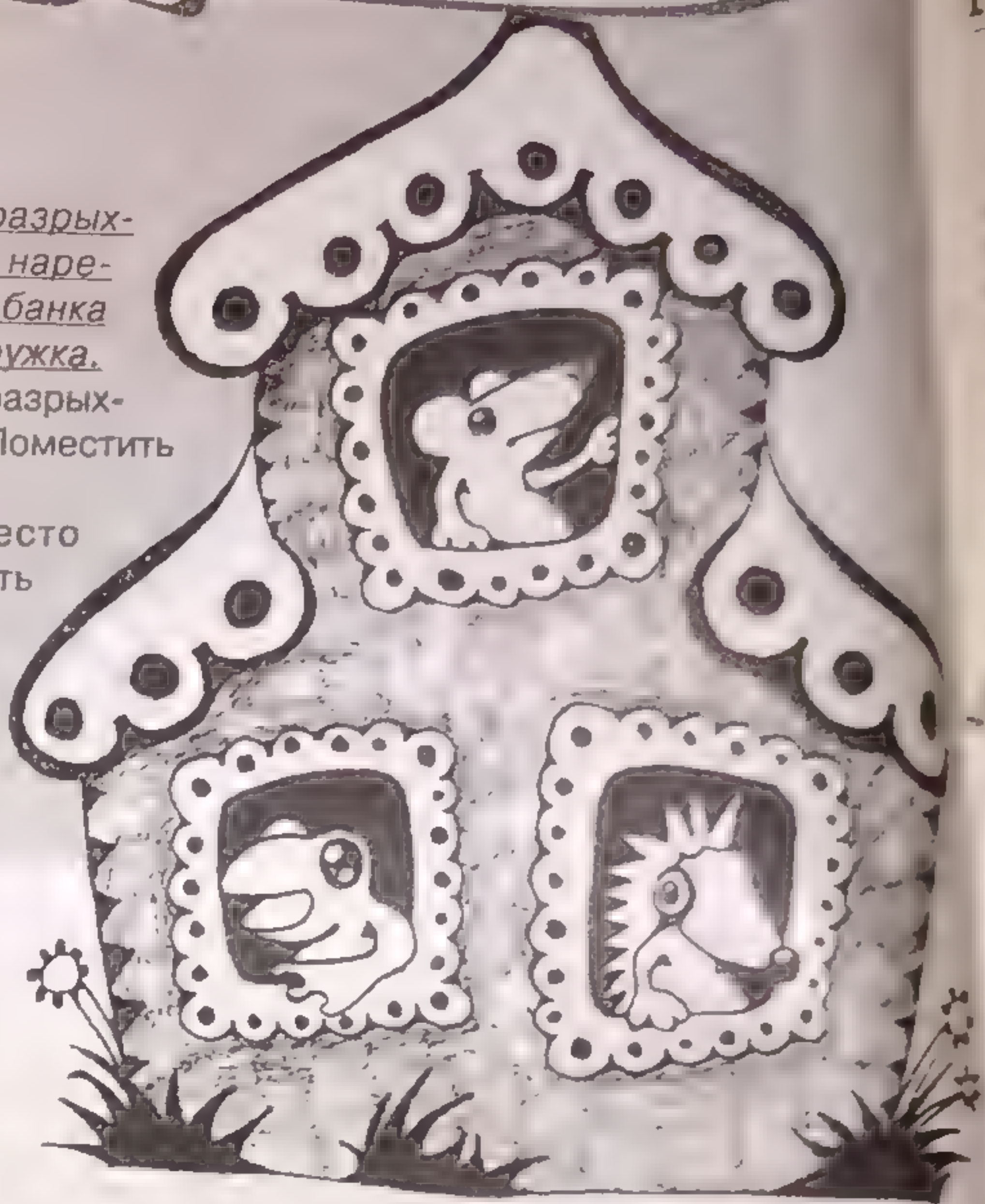


Торт «Теремок»

250 г маргарина, 500 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 250 мл сметаны, 350 г мармелада, нарезанного кубиками, 300 г сливочного масла, 1 банка вареного сгущенного молока, кокосовая стружка.

Маргарин порубить с мукой, смешанной с разрыхлителем. Добавить сметану и замесить тесто. Поместить его в холод на 40 минут.

Духовку разогреть до 170 градусов. Тесто разделить на 15 частей, раскатать, выложить мармелад и свернуть трубочками. Выпекать 30 минут. Масло взбить со сгущенным молоком. Трубочки уложить рядами друг на друга (5 внизу, далее 4, 3, 2, 1), промазывая кремом. Украсить стружкой.



Запеканка «Мозаика»

250 г творога, 80 г нарезанного мармелада, 50 г манной каши, 1 яйцо, 50 г сахара, соль.

Перемешать продукты до однородной массы, выложить в смазанную сливочным маслом форму и запечь в духовке при температуре 170 градусов.

Салат «Лакомка»

2-3 крупные моркови, 200 г творога, 3 ст. ложки сахарного песка, 0,5 стакана густой сметаны.

Морковь очистить, промыть холодной водой и натереть на крупной терке. Смешать морковь с творогом, заправить сметаной и сахаром, охладить и подавать к столу.

Суп из зелени

2/3 пачки замороженного шпината, 2 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень, сметана, соль.

В литр кипящей подсоленной воды или бульона положить шпинат. Через 3 минут после повторного закипания суп готов. Заправить его растертым чесноком, соком лимона по вкусу, а непосредс-

твенно в тарелку положить 1 яйцо, сметану, нарубленную зелень. По желанию

можно добавить в тарелку кусочки отварного картофеля, вареного мяса или обжаренной курицы.

В этом супе уникальны запасы калия, который влияет на обмен веществ в сердечной мышце и сосудах, нормализует минерально-солевой обмен. Шпинат богат и кальцием, укрепляющим костный скелет и зубы. Даже в замороженном шпинате есть витамины В₁ и В₆, РР и С. По запасам бета-каротина шпинат уступает только моркови да некоторым ягодам - облепихе, красной рябине и шиповнику.

Суп с сыром

Взять любой мягкий плавленый сыр, вермишель паутинку, овощи.

В горячей воде растворить сыр. Когда вода закипит, засыпать немного вермишели и горсть замороженных (или свежих шинкованных) овощей. Через 5 минут суп готов. Разлитый по тарелкам суп посыпать зеленью и хлопьями из зародышей пшеницы.

Вместо вермишели можно взять геркулес или манную крупу, а если у малыша проблемы со стулом, то пшеничные отруби.

Котлетки «Волшебные»

Из мясного фарша сформировать 2 лепешки. Между ними положить ломтик сыра. Соединить их, защипать края и обвалить изделия в крошке из панировочных сухарей и чипсов.

Печенка в сметане

Взять 500 г печени, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку муки, 1 ст. ложку оливкового масла, 1 луковицу. Кусочки (60-80 г) промытой и очищенной говяжьей или телячьей печени посолить, обвалить в муке и слегка обжарить на масле. Положить в кастрюлю, добавить измельченный и припущенный на сковороде лук, сметану и влить стакан воды. Тушить до готовности, полить соусом и подавать с отварным картофелем.

Печень содержит широкий ассортимент витаминов группы В, которые восстанавливают аппетит, укрепляют нервную систему и ускоряют процесс выздоровления ребенка. Печень богата витамином А, железом и такими ценными микроэлементами, как селен (усиливает действие витамина Е) и кобальт (предупреждает развитие малокровия).

Детские оладушки

1,5 стакана муки, 0,5 стакана сахарной пудры, 1,5 стакана сметаны, 3 яйца, любые фрукты и ягоды: абрикосы, персики, апельсины, мандарины, яблоки, сливы, черешня, вишня, черника, клубника (3-4 вида ягод и фруктов), масло для жарки.

Фрукты и ягоды вымыть, очистить от кожуры, удалить косточки, нарезать мелкими кусочками. Замесить тесто из муки, сахарной пудры, сметаны и яиц. Добавить фрукты, ягоды и жарить как обычные оладьи.

Кисель из моркови молочный

750 мл молока, 500 г моркови, 100 г сахара, 3 ст. ложки кукурузного крахмала, щепотка ванилина.

Очищенную морковь измельчить на терке, положить в кастрюлю и тушить в небольшом количестве воды до готовности. Добавить сахар, ванилин, разведенный в холодном молоке крахмал. Проварить. Вылить в мелкую посуду, посыпать сахаром.

Кисель лимонный

4 стакана воды, 2 лимона, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала.

3 стакана воды вскипятить, добавить тертую цедру 1 лимона и сахар. Картофельный крахмал развести в

1 стакане холодной воды, влить в сироп; помешивая, дать закипеть, добавить выжатый сок 1 лимона и перемешать.

Кисель вылить в порционную посуду, положить нарезанный ломтиками лимон, предварительно засахаренный.

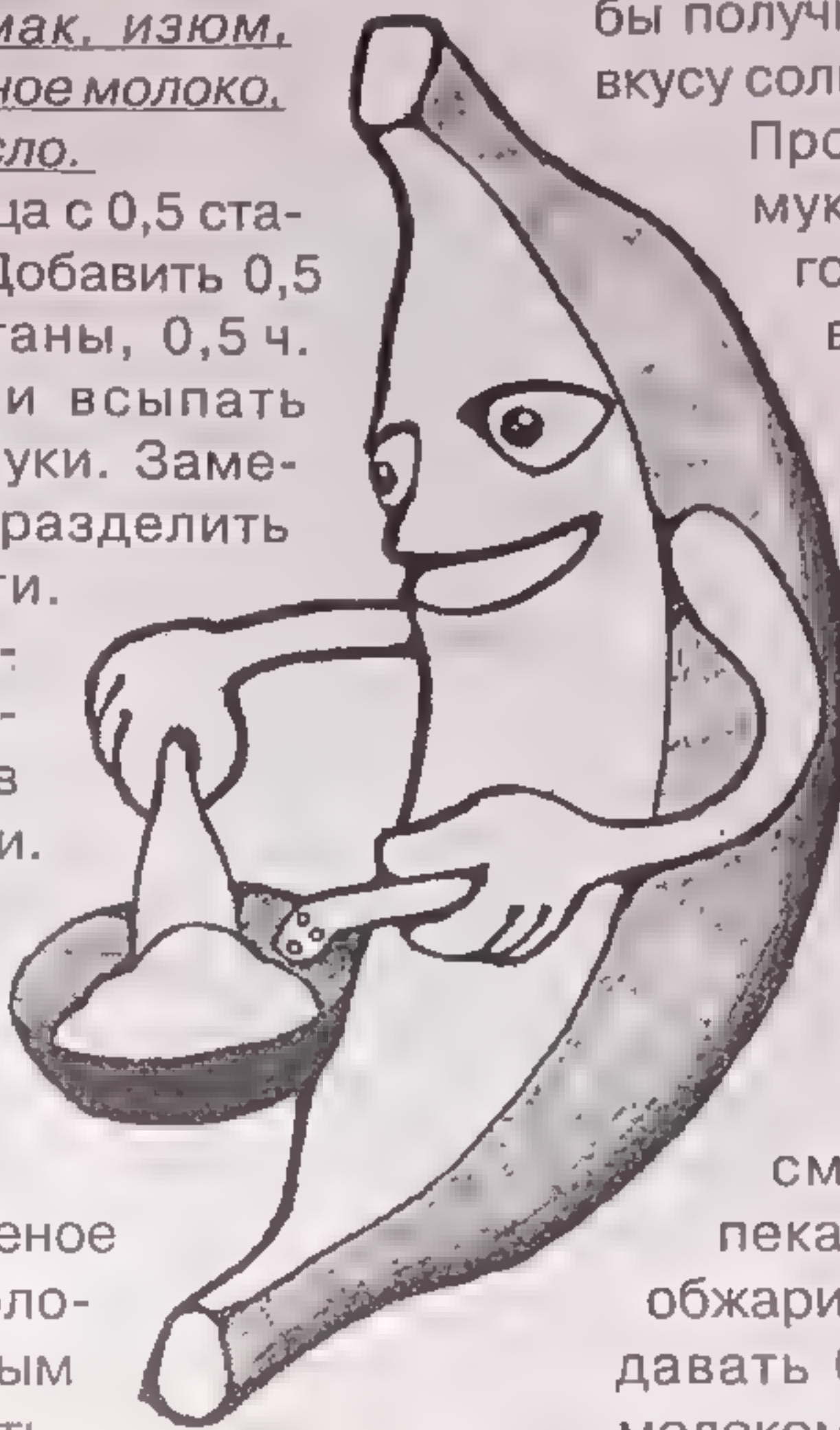
Торт «Аленка»

Сметана, сахар, яйца, мука, сода, мак, изюм, орехи, сгущенное молоко, сливочное масло.

Взбить 3 яйца с 0,5 стакана сахара. Добавить 0,5 стакана сметаны, 0,5 ч. ложки соды и всыпать 0,5 стакана муки. Замесить тесто и разделить его на 3 части.

В одну положить мак, в другую - изюм, в третью - орехи. Испечь коржи. Смазать их кремом.

Приготовление крема: соединить вареное сгущенное молоко со сливочным маслом и взбить.



Блинчики

«Бананчики»

6 бананов, 1 стакан муки, 1 ч. ложка пекарского порошка, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1,5 ст. ложки сахара, щепотка соли, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сгущенного молока.

Бананы очистить от кожуры, выложить в тарелку и размять, чтобы получилась каша. Добавить по вкусу соль и сахар.

Просеять в большую миску муку и пекарский порошок горкой. Сделать углубление в центре горки, добавить яйца и половину молока. Вымесить тесто, чтобы не было комков. После этого добавить оставшееся молоко, предварительно немного его подогрев. Выложить банановую кашу в миску с тестом и тщательно размешать все до однородной массы.

Разогреть сковороду, смазать ее маслом и выпекать небольшие блинчики, обжаривая их с двух сторон. Подавать блинчики со сгущенным молоком.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

О манной каше

● Многие дети и их мамы предпочитают манную кашу всем остальным. Но есть мнение, что манка вызывает малокровие. Так ли это? Можно ответить вполне определенно - нет.

● Манная каша малокровия не вызывает, и железа в ней не так уж мало: больше, чем в рисовой, перловой или ячневой.

● Однако, если кормить ребенка манной кашей чаще, чем 3 раза в неделю, то он не получит достаточное количество других нужных пищевых веществ. В гречневой крупе, например, много фосфора (в 3,5 раза больше, чем в манной), витамина В₁ и В₂. Витамина РР в гречке в 4 раза больше, чем в манной крупе.

● Пшено и овсянка обогащают организм калием и магнием. Так что главное в детском питании - разнообразие.



Салат «Фейерверк»

30 г апельсиновых цукатов, 200 г засахаренных фруктов (или отцеженных фруктов из варенья), по 1/2 свежего апельсина и очищенного яблока, 60 мл коньяка, 200 мл сливок, 40 г сахарной пудры, ядра грецкого ореха, миндаля, лещины, тертый шоколад.

Засахаренные фрукты вместе с кусочками яблока, апельсина, цукатов залить коньяком, выдержать 2 часа и хорошо отцедить. Сливки взбить с сахарной пудрой до получения густой пышной массы. В вазочки положить немного фруктов, на них поместить по 1 ст. ложке сливок, на которые снова выложить фрукты, и покрыть сливками. Салат гарнировать вишнями из варенья и посыпать рублеными грецкими орехами, миндалем, лещиной и тертым шоколадом.



Рулет «Тандем»

400 г филе свинины, 300 г куриного филе, 100 г лука-порея, 75 г твердого сыра, 1 сладкий перец, соль, специи по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Свиное филе вымыть, порезать на широкие пластинки и отбить их. Посыпать солью и перцем. Сложить пластинки мяса так, чтобы они находили одна на другую.

Лук порезать колечками и выложить на отбитое мясо, сверху посыпать тертым сыром. Сладкий перец вымыть, нарезать кубиками и выложить поверх тертого сыра. Куриное филе порезать пластинками и слегка отбить. Посыпать солью и перцем. Покрыть пластинками куриного филе овощи. Свернуть мясо с овощами в рулет и завернуть в фольгу. Поместить в духовку и запекать около получаса при 200 градусах. Перед подачей порезать на порции.

Кальмары, фаршированные сыром

8 крупных тушек кальмаров, 4 луковицы, 7 ст. ложек растительного масла, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, горсть мелко нарезанной зелени петрушки, 6 помидоров, 1 лавровый лист, 3 яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, 3 лимона, черный молотый перец, соль.

Нарезать щупальца кальмаров, смешать с 2 нашинкованными луковицами и обжарить в 3 ст. ложках растительного масла, добавив толченый чеснок, 1 ст. ложку томатной пасты, соль, молотый черный перец,

мелко нарезанную зелень петрушки, лавровый лист и 2 стакана кипятка. Варить 15 минут. Дать слегка остыть, затем добавить взбитые яйца и тертый сыр. Получившаяся масса должна быть густой.

Одновременно отварить тушки кальмаров в течение 10 минут в очень соленой кипящей воде, выжав туда сок лимона и положив выжатые половинки.

Затем вынуть кальмаров, выложить их на дуршлаг и обсушить салфеткой. Начинить тушки кальмаров приготовленным фаршем. Чтобы он не вываливался при тушении, можно сколоть отверстия деревянными зубочистками.

Приготовить соус из очищенных от кожицы и мелко нарезанных помидоров, 2 луковиц, оставшейся томатной пасты (2 ст. ложки) и 4 ст. ложек растительного масла. Посолить, посыпать черным перцем. Добавить немного кипящей воды и варить на слабом огне 15 минут. Через 5 минут после начала варки аккуратно положить в соус фаршированных кальмаров и прогреть 5-7 минут.

Мясо «Вкусный вечер»

700 г говядины, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 2-3 дольки чеснока, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, 1 лавровый лист, 1 стакан воды, 1 стакан сухого белого вина, соль, черный молотый перец.

Говядину нарезать ломтиками толщиной 1 см, отбить. Свинину пропустить через мясорубку, добавить толченый чеснок, рубленый лук, соль, перец. Каждый ломтик говядины равномерно обмазать фаршем, скатать рулетиком, перевязать белой ниткой и обжарить в масле.

Обжаренные рулетики положить в кастрюлю с толстым дном. Обжарить в масле муку, добавить воду, вино, лавровый лист, соль, перец и вскипятить. Залить рулетики полученным соусом, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь. Тушить мясо 1,5 часа. С готовых рулетиков снять нитки. Подавать с соусом, в котором они тушились. Гарнировать отварным картофелем.

Утка с ч

1 утка (1,5
сладких ябло
лимонный
у 6 ябло
получившие
нить вымо
без косточ
промыть,
лимонным
начинить о
и давая яб
четыре час
у-ху за

и положи
тем бума
спинкой
черносли
яблоко к
Подлить
готовност
вавшим
Яблон
но след
Готов

Рулет

800
150 г
рушки
1 мор
перец

Тел
и раз
пласт
нарез
Зеле
в бле
разо
и сы
руле
Вли
на п
и по
пол
ста
Вы
и л

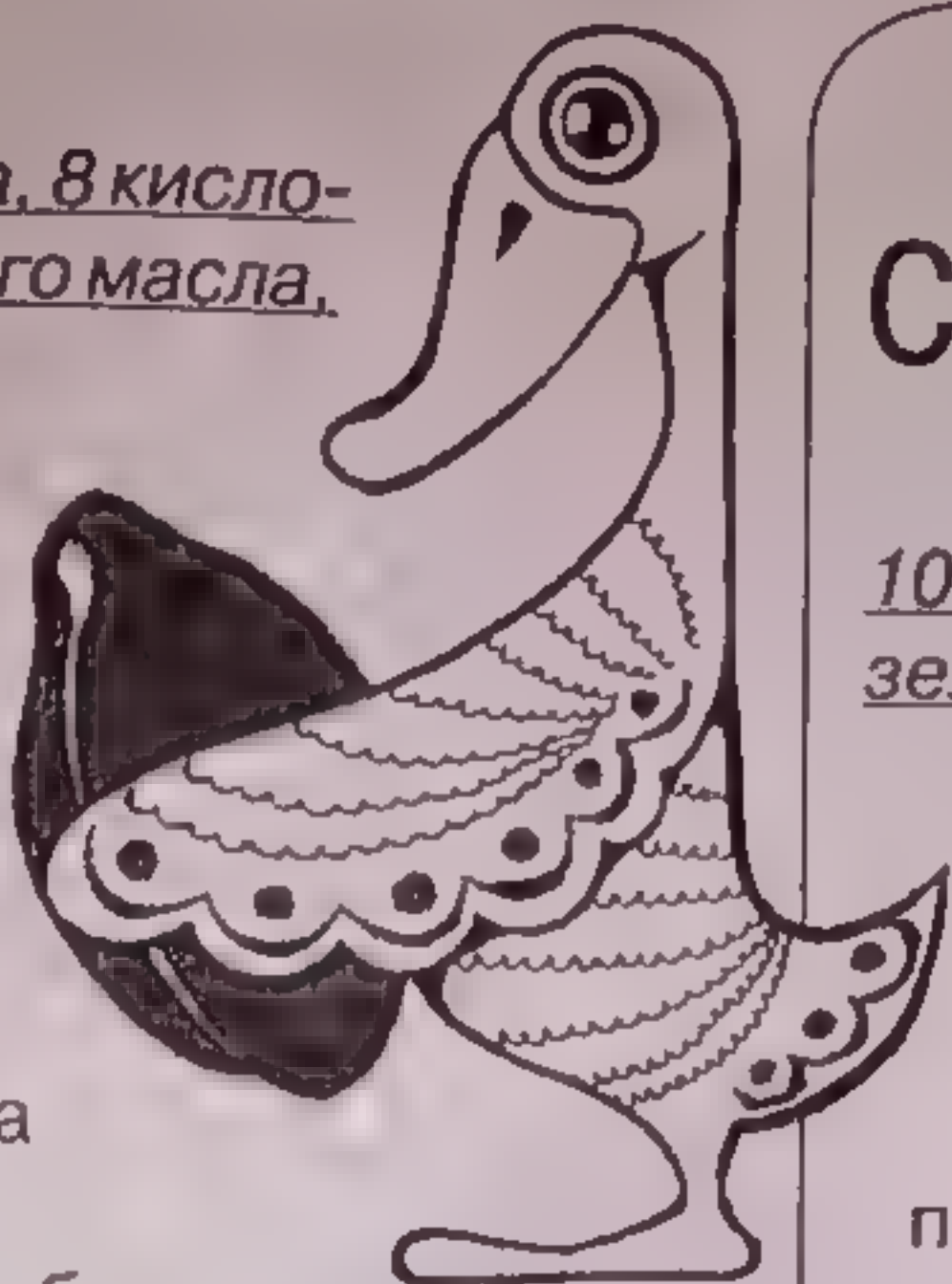
С

ид
те

Утка с черносливом

1 утка (1,5-2 кг), 200 г чернослива, 8 кисло-сладких яблок, 3 ст. ложки сливочного масла, лимонный сок, соль, перец, вода.

У 6 яблок удалить сердцевину, получившиеся углубления заполнить вымоченным черносливом (без косточек). Утку почистить, промыть, обсушить, натереть лимонным соком, солью, перцем, начинить оставшимся черносливом и двумя яблоками, разрезанными на четыре части.



Утку завернуть в пергаментную бумагу и положить на 1 час в холодное место, затем бумагу развернуть, утку положить на противень спинкой вниз, вокруг разложить яблоки, начиненные черносливом. Положить сверху на утку и на каждое яблоко кусочки масла, немного посыпать сахаром. Подлить воды и тушить в духовке на среднем огне до готовности, время от времени поливая утку образовавшимся соком.

Яблоки вынуть из духовки, когда они испекутся (нужно следить, чтобы яблоки не потеряли форму).

Готовую утку разделить на порции и подать к столу.

Рулет «Праздничный»

800 г мякоти телятины одним куском, 100 г шпика, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 20 г зелени петрушки, 150 г очищенных грецких орехов, 1 луковица, 1 морковь, 2 лавровых листа, соль, молотый черный перец.

Телятину вымыть, обсушить бумажным полотенцем и разрезать так, чтобы получился ровный широкий пласт. Посолить, поперчить и слегка отбить. Шпик и сыр нарезать ломтиками. Масло растопить и дать остыть. Зелень петрушки мелко нарубить. Орехи измельчить в блендере, смешать с маслом и зеленью. Духовку разогреть до 200 градусов. На мясо выложить шпик и сыр, сверху - смесь из орехов и зелени. Свернуть рулетом, обвязать нитью и положить на противень. Влить 100 мл воды. Лук и морковь нарезать. Выложить на противень, добавить лавровый лист. Рулет посолить и поперчить. Запекать 1 час 30 минут, периодически поливая образующейся жидкостью. Готовый рулет достать из духовки, удалить нитки и нарезать кусочками. Выложить на блюдо и сразу подать на стол с зеленью и ломтиками помидоров.

Салат «Хорошее настроение»

Геркулес, любые фрукты (яблоки, абрикосы, груши) или сухофрукты (изюм, чернослив, курага), орехи, тертый шоколад.

Перемешать все ингредиенты.

Блюда из микроволновки

Слоеные рогалики

300 г слоеного теста, 100 г вареной ветчины, 100 г сыра твердых сортов, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, желток 1 яйца, перец черный молотый, соль.

Ветчину нарезать мелкими кубиками. Сыр нарезать таким же образом. Соединить подготовленные ингредиенты с рубленой зеленью и добавить яичный желток. Смесь посолить и тщательно вымешать.

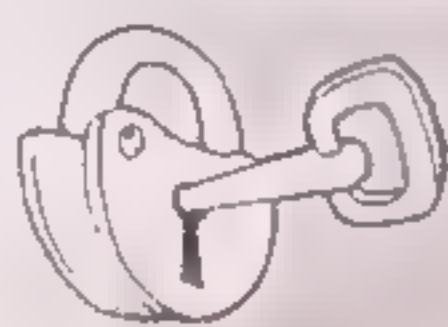
Тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на длинные треугольники, положить на каждый начинку и раскатать рогалики. Разложить их на вращающемся подносе, поставить в печь и выпечь в 2 этапа: 4 минуты при полной мощности и 3 минуты при мощности 60% и включенном гриле.

Крупеник с творогом

400 г гречневой каши, 200 г творога, 2 яйца, 100 г сметаны, соль.

Творог протереть через сито. Смешать творог с гречневой кашей. Яйца взбить со сметаной и солью и заправить этой массой смесь гречневой каши с творогом. Тщательно вымешать до получения однородной массы. Выложить смесь в керамическую форму для запекания, разровнять, смазать сверху остатками яично-сметанной смеси и запекать при мощности 60% и включенном гриле в течение 6 минут.

Крупеник можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Вкус и польза

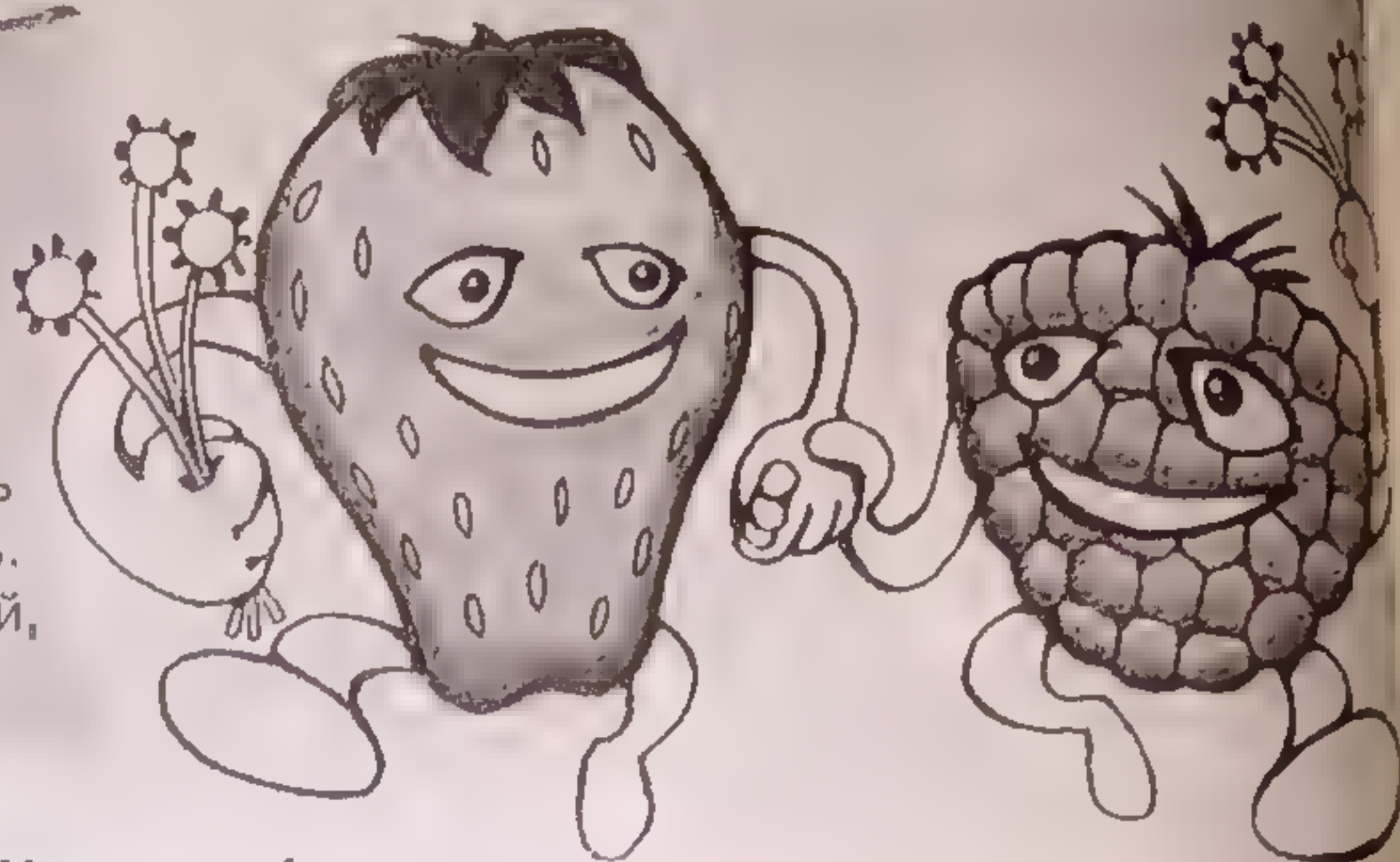
- Сыр - уникальный с точки зрения полезности продукт. В нем сосредоточена вся целительная сила молока.
- Сыр содержит те же элементы, что и молоко, но в гораздо более высокой концентрации. Например, белка в молоке всего 3,2 процента, а в сыре - не менее 20-25 процентов. В 100 г сыра содержится столько же кальция, сколько в 3 стаканах молока.
- В сыре содержится много минеральных солей, в частности кальциевых, а также важнейшие витамины - А, Е, В₂, В₁₂.
- Регулярное употребление сыра положительно влияет на зрение, состояние кожи, принимает участие в обмене веществ, регулирует процессы роста.



Коктейль «Красная девица»

2 желтка, 70 г сахара, 80 г молока, по 100 г клубничного, гранатового и малинового соков.

Желтки растереть с сахаром, добавить горячее молоко, перемешать и охладить. Поочередно влить клубничный, гранатовый, малиновый соки и перемешать.



Лимонад яичный

1 яйцо, 25 г сахара, 10 г лимонного сока, 150 г минеральной воды.

Все компоненты смешать, взбить в миксере. Разлить смесь по стаканам и добавить минеральную воду.

Эг-ноги «Ассорти»

1 желток, 10 г меда, 10 г грецких орехов, 60 г апельсинового сока, 60 г яблочного сока.

Яичный желток с медом взбить в миксере до пышной консистенции, затем, не переставая взбивать, добавить толченые грецкие орехи, апельсиновый и яблочный соки.

Лимонный эг-ног

1 желток, 10 г сахара, 20 г лимонного сока, 100 г горячей воды.

Яичный желток с сахаром взбить в миксере до пышной консистенции. В конце взбивания добавить лимонный сок. Взбитый яичный желток переложить в стакан. Туда же тонкой струей, тщательно перемешивая смесь, постепенно влить кипяток. Напиток можно украсить ломтиками лимона.

Русский горячий пунш

20 г лимонного сока, 110 г горячего крепкого чая, 20 г ванильного сиропа, корица, гвоздика.

Тщательно перемешать все ингредиенты и дать напитку настояться в течение 5-10 минут. Украсить ломтиками лимона.

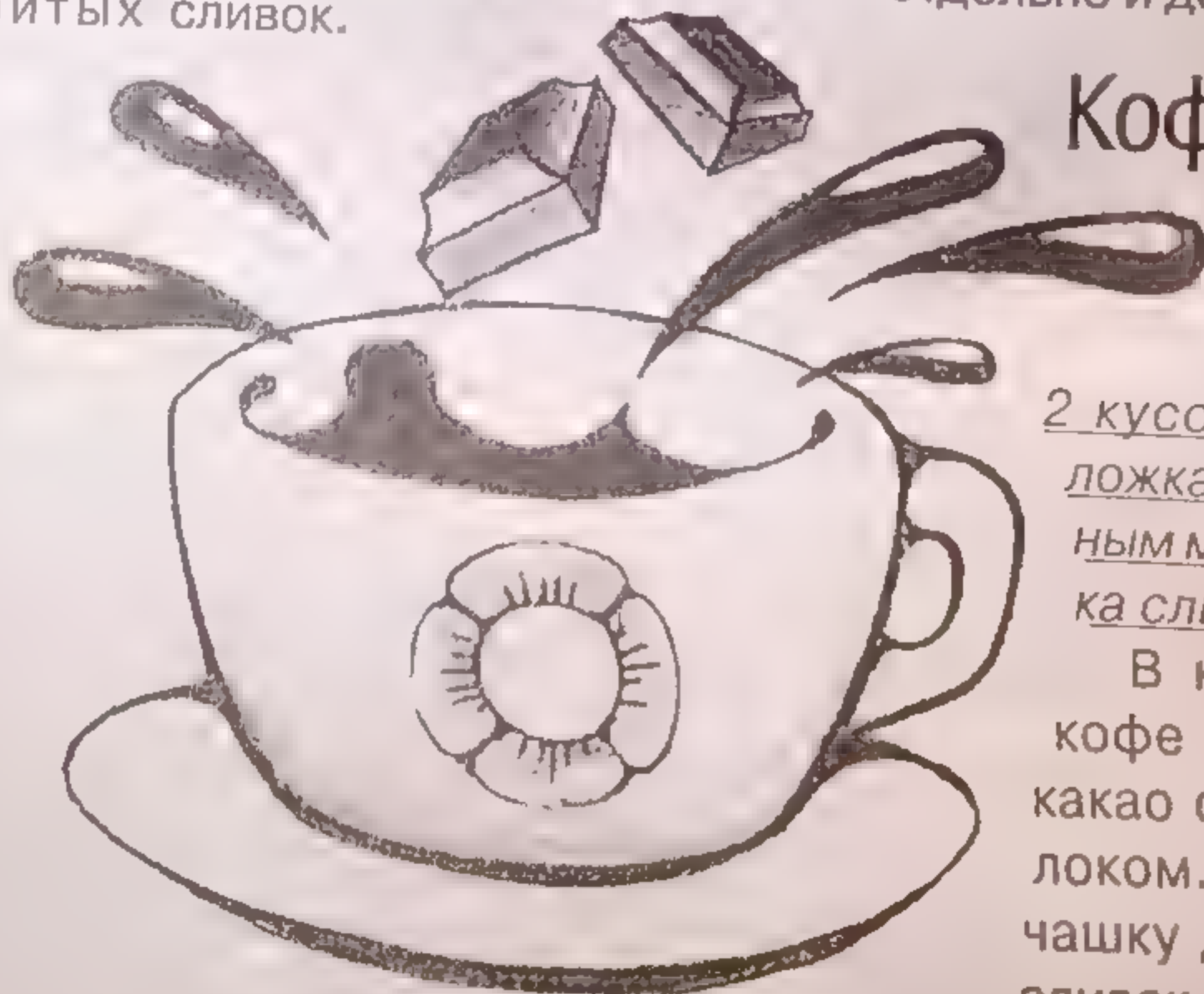
Мятный шербет

1,5 ст. ложки сухой мяты, 15 кусочков сахара, сок 1 лимона, 1 л воды.

Третью часть воды, необходимой для шербета, вскипятить с мятой в течение 2 минут, закрыть, дать настояться полчаса, процедить, остальную часть воды вскипятить с сахаром, влить в теплый сироп настой мяты, размешать, дать постоять до полного охлаждения. Затем влить сок лимона, поставить на холод.

Кофе с шоколадом

100 г плиточного шоколада раскрошить на мелкие кусочки и растворить в половине чашки крепкого горячего кофе. К смеси добавить 3 чашки горячего молока, непрерывно ее при этом взбивая. Положить по вкусу сахара и украсить чайной ложкой взбитых сливок.



Напиток «Здоровье»

1 стакан крепкого настоя шиповника, 1 стакан клюквенного сока, смешать, добавить по вкусу сахара, довести до кипения, охладить.

Яблочный коктейль с кефиром

150 г яблок, 0,75 л кефира, сахар по вкусу.

Кефир с сахаром хорошо взбить, положить очищенные от кожуры, нарезанные тонкими дольками или измельченные на крупной терке яблоки и, перемешав, подать на стол.

Кофе с чаем

Приготовить крепкий кофе и крепкий чай. Напитки смешать в равных долях. Сахар подать отдельно и добавить по вкусу.

Кофе с какао

Для 1 порции: чашка очень крепкого кофе,

2 кусочка сахара, 1 ст. ложка какао со сгущенным молоком и 1 ст. ложка сливок.

В крепкий горячий кофе положить сахар и какао со сгущенным молоком. Сверху в каждую чашку добавить немного сливок.

Мраморный кофе

Теплое молоко в небольшом количестве налить только на дно кофейной чашки, а затем осторожно добавить кофе. Перемешивать напиток не нужно.

Клюквенный напиток «Север»

Яйцо растереть с 3 ст. ложками сахарного песка, добавить 2 стакана холодного кипяченого молока и 2 стакана клюквенного сока, тщательно все перемешать и поставить в холодильник. Перед подачей положить в стакан кубики льда.

Сироп кофейный

55 г молотого кофе без цикория, 650 г сахарного песка, 450 г воды.

Кофе залить кипятком, довести до кипения, настаивать 10-15 минут и процедить через сито с диаметром ячеек на более 1-1,2 мм. Вытяжку соединить с сахарным песком, довести до кипения и варить 5 минут.

Сироп шоколадный

110 г какао-порошка, 525 г сахарного песка, 0,5 г ванилина, 500 г воды.

Какао-порошок смешать с сахарным песком, добавить горячую воду и тщательно размешать. Полученную смесь довести до кипения. Ванилин растворить в теплой воде (1:20) и ввести готовый шоколадный сироп.

Сироп мятный

650 г сахарного песка, 50 г сушеных листьев мяты, 500 г воды.

Сухие листья мяты залить нагретой до кипения водой и, закрыв крышкой посуду, настаивать 40-50 минут, затем процедить. Сахарный песок растворить в настое мяты и, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 10-15 минут.

Сироп рябиновый

500 г красной рябины, 600 г сахарного песка, 480 г воды.

Перебранную и промытую рябину залить горячей водой в соотношении 1:1 и варить с момента закипания 5 минут. После отстаивания отвар слить (в дальнейшем не использовать). Отваренную рябину протереть и отжать. Сахарный песок растворить в горячей воде и при постоянном помешивании нагреть до кипения. В раствор ввести отжатую массу рябины и довести до кипения.

Сироп лимонный

На 1 л сиропа - 250 г лимонов, 650 г сахарного песка, 450 г воды.

Из промытых лимонов отжать сок. Затем лимоны вместе с кожцей мелко нарезать, залить горячей водой, варить при слабом кипении 5-10 минут, настаивать в течение 30-35 минут и процедить. В полученную жидкость добавить сахарный песок и варить при слабом кипении 15-20 минут. Затем в сироп ввести отжатый из лимонов сок и довести до кипения.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Вот это эксперимент!

В XVIII веке шведский король Густав III приказал провести эксперимент, чтобы наконец установить, какой из напитков вреднее - кофе или чай.

Двум братьям-близнецам, осужденным на смертную казнь, заменили приговор пожизненным заключением, но с условием, что одного из них ежедневно и многократно будут поить кофе, а другого - чаем.

Обоим осужденным создали одинаково хорошие условия. Два эскулапа наблюдали за их состоянием и ждали, кто же первым заболеет и умрет. Ждать пришлось очень долго. Умерли оба эскулапа, король был убит, а кандидаты в покойники продолжали спокойно попивать «смертельные» напитки. Наконец первым умер тот, который пил чай, но в возрасте... 83 лет.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Пейте на здоровье!

- Здоровому взрослому человеку можно выпивать 4 чашки кофе в день, не опасаясь за здоровье.
- Зерна кофе содержат много ценных макро- и микроэлементов. Но особенно ценится кофе из-за содержания в нем кофеина (0,3-2,5%), являющегося прекрасным тонизирующим средством.
- Кофе может защитить от кариеса, так как содержащиеся в нем вторичные растительные вещества не дают вредным бактериям оседать на поверхности зубов. Кроме того, кофе стимулирует деятельность желчного пузыря и образование желудочной кислоты, тем самым способствуя быстрому перевариванию пищи.
- Исследования показали, что люди, пьющие много кофе, реже болеют сахарным диабетом, болезнями Альцгеймера и Паркинсона.
- Кофе активизирует работу сердца, но при этом незначительно повышает артериальное давление. Поэтому людям, страдающим гипертонической болезнью, кофе пить не рекомендуется. Только изредка они могут позволить себе одну чашку напитка утром, желательно с молоком.



Экспресс-пирожки

1 пачка творога (200 г), 2 яйца, 2 ст. ложки (с горкой) муки, 0,5 стакана растительного масла, сода, соль.

Смешать творог с яйцами, добавить муку, замесить тесто и оставить приблизительно на 30 минут. За это время приготовить вашу любимую начинку для пирожков.

Тесто аккуратно брать столовой ложкой, выкладывая в тарелку с мукой, немного разминать его в виде лепешки, класть начинку и тщательно закреплять края, обваливая каждый пирожок в муке.

Жарить на раскаленной сковороде в большом количестве растительного масла.



Торт «Пирамида»

1 пачка сливочного маргарина, 300 г сметаны, 1 стакан сахара, 4 стакана муки, 1 ч. ложка соды; для начинки: 500 г замороженных ягод вишни; для крема: 700 г густой сметаны, 0,5 стакана сахара; для глазури: 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки какао.

Замесить тесто, разделить его на 16 частей и поставить на 1 час в холодное место. Тонко раскатать коржи, на каждый из них выложить ряд очищенных от косточек вишен и свернуть в виде трубочек.

Выложить трубочки на противень и поставить в духовку. Когда они испекутся, выложить их в виде пирамиды (6, 4, 3, 2, 1), предварительно обмакнув в крем. Готовый торт полить глазурью.

Приготовление крема: взбить сметану и сахар.

Приготовление глазури: взбить молоко с сахаром, всыпать какао, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения.

Торт лимонно-творожный

100 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 1 стакан муки, 1 ч. ложка гашенной уксусом соды; для творожной начинки: 300 г творога, 1 яичный желток, 2-3 ст. ложки сахара; для лимонной начинки: 0,5 лимона, 0,5 стакана сахара; для глазури: 1 яичный белок, 2 ст. ложки сахара.

Масло тщательно растереть с сахаром, добавить муку и гашеную соду. Выложить готовое тесто в смазанную маслом форму для выпекания, сформировать бортики высотой 1,5-2 см и поставить в холодильник. На остывшее тесто выложить слой творожной начинки, поверх нее выложить лимонную начинку.

Разогреть духовку до температуры 160-180 градусов и выпекать торт в течение 40-50 минут (лимонная начинка должна слегка подрумяниться). Готовый торт не вынимать из формы до полного охлаждения. Вер-

хний слой торта залить глазурью.

Поставить торт на 2-3 минуты в очень горячую духовку. Торт считается готовым, как только белок слегка подрумянится.

Приготовление творожной начинки: творог смешать с желтком и сахаром, тщательно перемешать.

Приготовление лимонной начинки: лимон пропустить через мясорубку, добавить сахар, перемешать.

Приготовление глазури: взбить в крепкую пену яичный белок с сахаром.

Пирожное «Птичье молоко»

170 г муки, 530 г сахара, 14 яиц, 200 мл молока, 40 г желатина, 300 г сливочного масла, 100 г тертого шоколада, 150 г фигурного шоколада, 1/2 пакетика ванильного сахара.

Желатин развести в 150 мл теплой воды и оставить на 30 минут. Нагревать на слабом огне до полного растворения. 4 яйца взбить со 180 г сахара, добавить 150 г муки, перемешать. Тесто выложить в выстланную промасленной бумагой форму. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке в течение 20-30 минут.

Оставшиеся яйца разбить, аккуратно отделить белки от желтков. Желтки растереть со 170 г сахара, добавить молоко, оставшуюся муку и довести до кипения на водяной бане.

Смесь остудить, добавить размягченное сливочное масло и ванильный сахар, взбить с помощью миксера. Яичные белки взбить с оставшимся сахаром, добавить желатин, перемешать. Крем соединить с белковой массой, еще раз взбить. Бисквит покрыть кремом, посыпать тертым шоколадом, оставить на 20-30 минут в прохладном месте, нарезать прямоугольниками. Пирожные украсить фигурным шоколадом.

прост

Пирог к

2 стакана

или воды, 4 ст

3 стакана са

изюма, 1/2 ст

1 лимона или

Поставит

положить в

цедру. Гото

вать удлине

После этог

роких углуб

прижать с

Пирог п

немного п

можно при

температ

сливочны

пудрой с

Клюк

500 г

Отоб

смешат

просея

сначала

а зате

перека

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Тесто оказалось непропеченным или не поднялось? Возможно, это произошло из-за того, что духовка была непрогрета. Собираясь печь в газовой духовке, начинайте ее разогревать за 10 минут до начала выпекания.

Пирог к чаю

2 стакана муки, 10 г дрожжей, 1/2 стакана молока или воды, 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, 3 стакана сахара, 3 яйца, 1/2 ч. ложки соли, 2 стакана изюма, 1/2 стакана орехов, 1/2 стакана цукатов, цедра 1 лимона или апельсина, 1 ст. ложка масла для смазки.

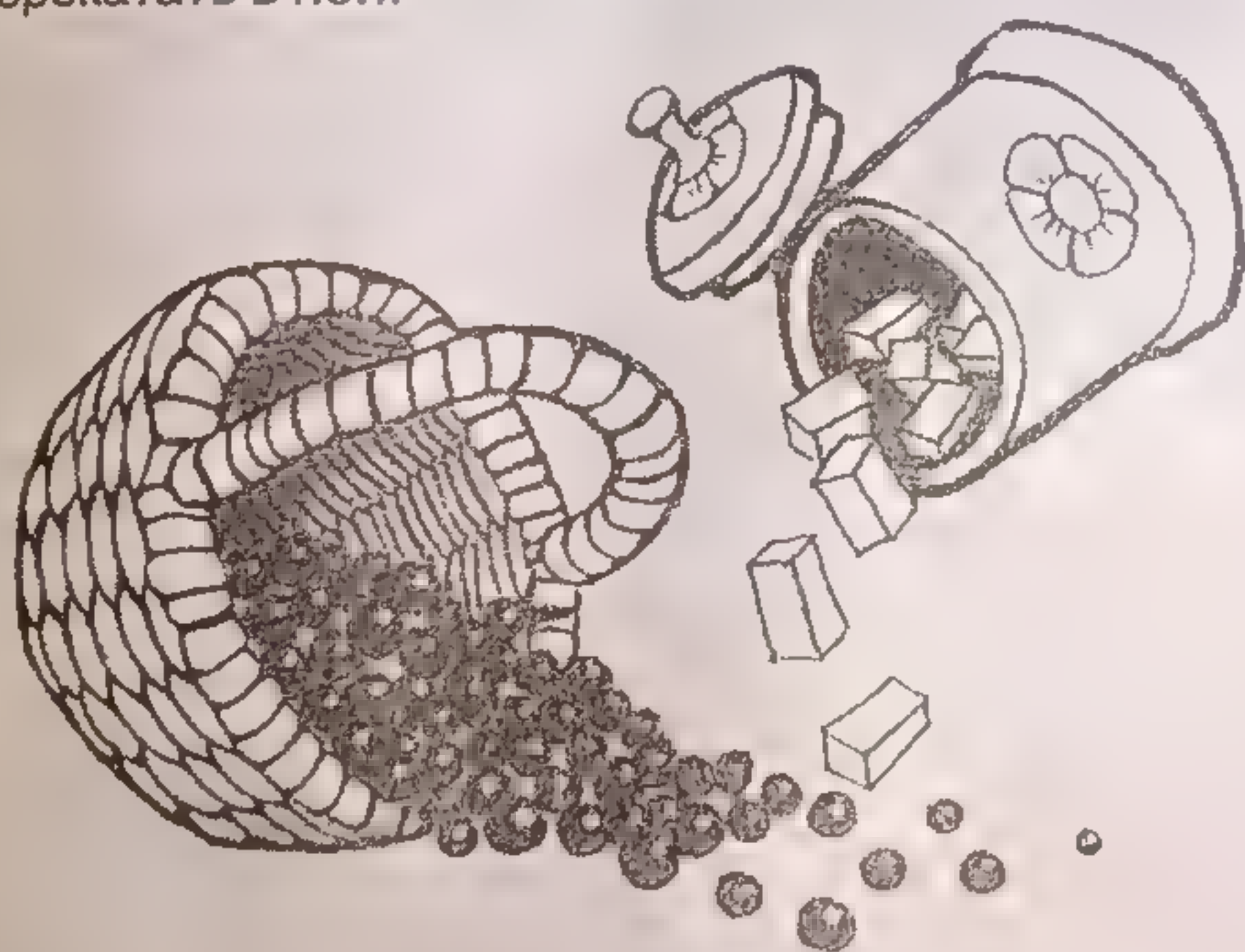
Поставить опарное дрожжевое тесто. В конце замеса положить в тесто цукаты, нарезанные кубиками, изюм, цедру. Готовое тесто скатать в тугий шар, сформировать удлиненный батон, оставить на 10 минут лежать. После этого скалкой продавить по длине батона 2 широких углубления, сложить пополам в длину и вторично прижать скалкой.

Пирог положить на смазанный противень и дать немного постоять. Затем заглянцевать яйцом, осторожно присыпать измельченными орехами и печь при температуре 210-220 градусов. Готовый пирог смазать сливочным маслом. Осторожно присыпать сахарной пудрой с ванилином.

Клюква в сахаре

500 г клюквы, 500 г сахарной пудры, 1 яйцо.

Отобрать целые ягоды, промыть их, просушить, смешать с яичным белком и постепенно обвалить в просеянной сахарной пудре следующим образом: сначала взять горсть пудры и смешать с ней клюкву, а затем все ягоды высыпать в оставшуюся пудру и перекатать в ней.



Торт «Водолаз»

Для теста: 3 яйца, 3 стакана муки, 300 г маргарина, 75 г свежих дрожжей, 1 стакан сахара; для крема: 1 стакан сметаны, 1/2 стакана сахара.

Изрубить муку с маргарином, взбить яйца и дрожжи. Все, помешивая, соединить, скатать колобок, опустить его в холодную воду. Когда он самопроизвольно всплывет, обсушить салфеткой и вкатать в него сахар. Разделить на 3 части, испечь пласты. Готовые пласты промазать кремом из сметаны, взбитой с сахаром.

Яблочные лепешки

250 г муки, 125 г маргарина, 1 яйцо, 70 г сахара, немного соли, пакетик ванильного сахара, лимонная цедра, натертая на терке, сок половины лимона, яблоки, мармелад.

Замесить тесто и на 1 час поставить в холодное место. Затем раскатать лист толщиной 0,5 см и вырезать стаканом кружочки. На один кружок положить ломтик яблока толщиной 0,5 см, в отверстие в центре его положить мармелад и накрыть вторым кружком, хорошо зажав края. Лепешку смазать взбитым яйцом и, положив на смазанный жиром противень, печь в духовке при умеренной температуре. Готовые лепешки обсыпать сахарной пудрой или облить сахарной глазурью. Лепешки можно подавать как горячими, так и холодными.

Сырные хлебцы

300-350 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки маргарина, 150 г сыра.

Подсушенный хлеб нарезать одинаковыми кусочками. Хорошо обжарить в жире с одной стороны. Уложив на обжаренную сторону каждого ломтика по кусочку сыра или присыпав сыром, натертым на крупной терке, запечь хлебцы в духовке.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Чайные премудрости

- Не стоит пить чай сразу после заварки. Но и не нужно слишком долго его настаивать - от этого он станет горьким.
- Не следует класть в чай много сахара - он поглощает витамин В.
- Чай станет ароматнее, если в коробку, где он хранится, положить немного лимонной или апельсиновой кожуры.
- Можно положить в коробку с чаем щепотку ванили: это придаст чаю тонкий, необычный вкус и аромат.
- Кусочек сахара, брошенный в чайник до того, как вы зальете чай кипятком, сделает его более ароматным и крепким.
- Тем, кто любит слабый чай, надо доливать кипяток прямо в чашку, но ни в коем случае не в чайник (в чайнике для заварки никогда не следует разбавлять чай).
- Если вы пьете чай с молоком, налейте его в чашку до чая, сахар положите потом.
- Если вы долго не пользовались чайником для заварки, положите в него кусочек сахара и снимите крышку. Тогда чайник не будет пахнуть плесенью.



Картофель в сырной корочке

5 картофелин, 10 мелких яиц, 50 г сыра, соль.

Сыр натереть на мелкой терке, неочищенный картофель отварить в подсоленной воде, остудить, почистить, разрезать пополам, снизу срезать, чтобы картофель можно было поставить. Чайной ложкой сделать углубление, разбить туда яйцо, выложить картофель в форму для запекания, посолить, посыпать сыром и запечь в духовке до появления золотистой корочки.

Биточки из свеклы

На 600 г свеклы - 2-3 ст. ложки манной крупы, 150 г творога, 1 яйцо, соль, панировочные сухари, растительное масло для жаренья.

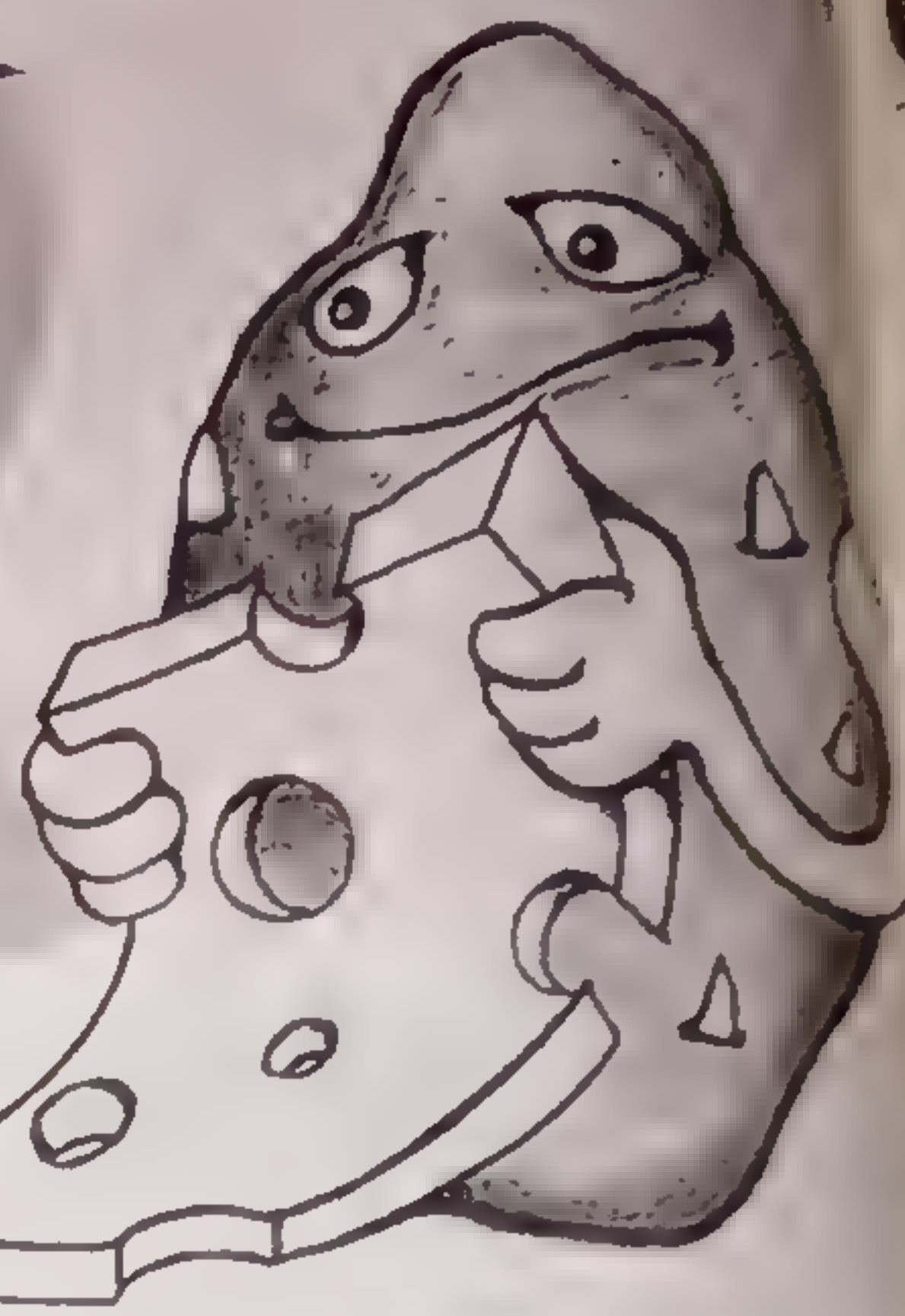
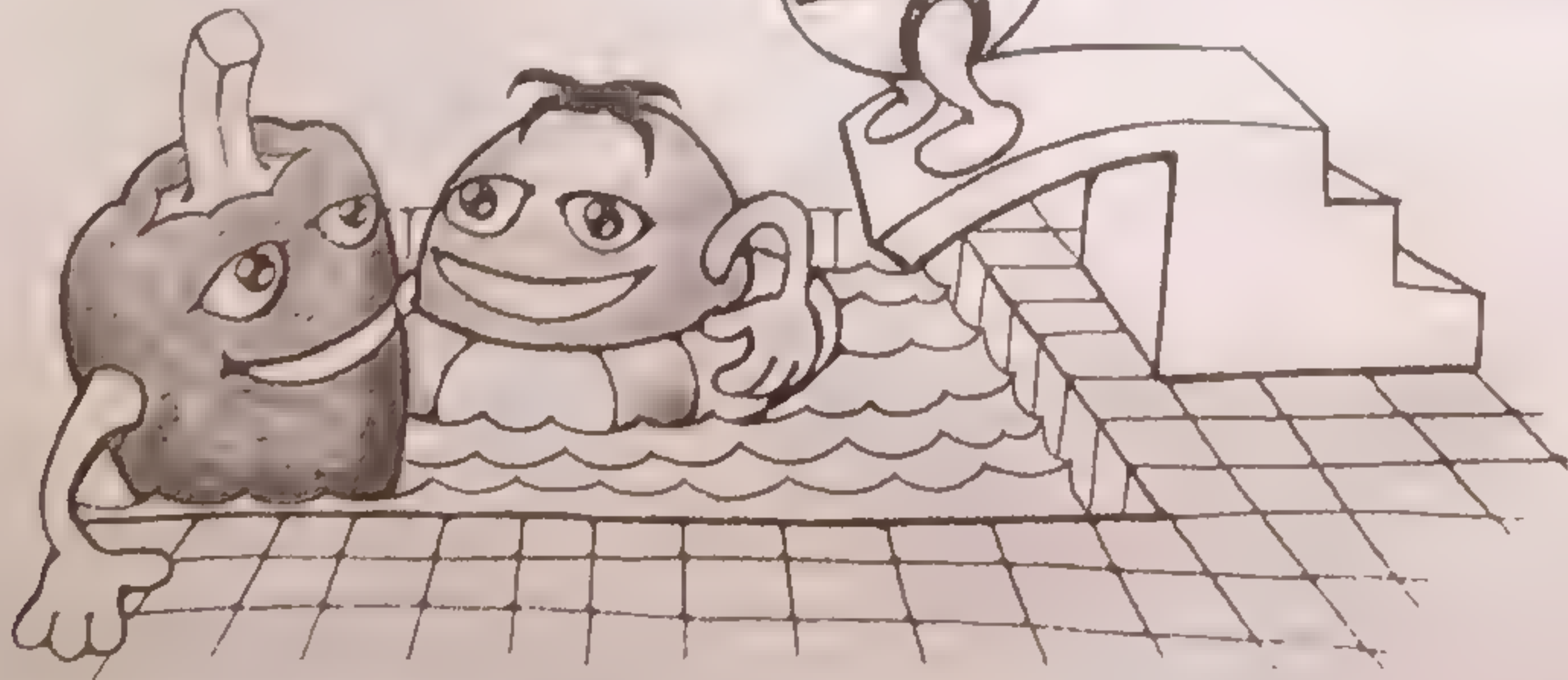
Сваренную или испеченную свеклу очистить, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке, положить в кастрюлю, всыпать подсушенную манную крупу, прогреть до готовности крупы, массу охладить. Добавить яйцо, протертый творог, соль, перемешать. Сформовать биточки, запанировать в сухарях, обжарить в растительном масле. Подать биточки со сметаной.

Заливное из овощей

8 помидоров, по 1 шт. красного, зеленого и желтого перцев, 4 больших ломтика ветчины, 2 кабачка, 2 баклажана, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1/2 л куриного бульона, 1 ст. ложка измельченной зелени (базилик, петрушка), 10 г желатина, растительное масло, соль, сахарный песок.

Помидоры очистить от кожицы, разрезать пополам, затем посолить, подсластить 1 ст. ложкой песка, сбрызнуть растительным маслом и запекать на противне в ду-

ховке. Тем временем в небольшом количестве масла слегка обжарить луковицу. Отдельно обжарить в масле порезанные крупными полосками перцы. В третьей сковороде обжарить крупно порезанные вдоль баклажаны и кабачки. Выложить все овощи на промокательную бумагу, чтобы освободить их от излишков жира. Замочить желатин в холодной воде, процедить, растворить в горячем бульоне и добавить зелень и чеснок. На дно формы положить ломтики ветчины так, чтобы они выходили немного за



ее края. Заложить слоями свеклу, залить бульоном. Утрамбовать сверху, закрыть листом фольги. Поставить в несильно нагретую духовку (180 градусов) на водяную баню на 20 минут. Остудить и поставить в холодильник на сутки. Перед подачей разрезать на ломтики, украсить базиликом.

Салат «Аннушка»

1 огурец, 1 помидор, 1 сладкий перец, 100 г сыра, 100 г копченой колбасы, зелень, майонез, соль, приправа.

Огурец и помидор нарезать небольшими кубиками, перец - мелкими кубиками. Небольшое количество сыра натереть на крупной терке, колбасу нарезать кубиками. Мелко нашинковать зелень, добавить майонез, соль и приправы.

Крабовые рулетики

Пачка больших крабовых палочек, 150 г твердого сыра, 2 маленьких зубчика чеснока, 1 пучок зелени.

Развернуть крабовые палочки, разморозив их до мягкого состояния. Натереть сыр и чеснок, добавить к ним мелко нарезанную зелень. Завернуть получившуюся начинку в развернутые крабовые палочки, скрепить их деревянными шпажками с листочком петрушки.

«Рафаэл»
к пиву

1 плавле
крабовых па
майонез, че
заморожен
палочки. На
ной терке
немного по
чеснока. За
палочки на
Крабовую
тесную т
взять сыр
сметаной
его в ста
До пода
времени

Салат

1 кг
чего ох
кусочка
жить в
вода
грибы
позав
ду, п
осты
салат
ли ст
позав

Са

но
на
све
то
ух
ме
2
1
4
н
д
п
в
с

«Рафаэлки»...

к пиву

1 плавленный сырок, 1 пачка крабовых палочек, любые орешки, майонез, чеснок.

Заморозить сырок и крабовые палочки. Натереть сырок на крупной терке. Добавить майонез и немного пропущенного через пресс чеснока. Замороженные крабовые палочки натереть на мелкой терке. Крабовую стружку выложить на плоскую тарелку. Чайной ложкой взять сырную смесь, вложить в нее орешек, скатать шарик и обкатать его в стружке крабовых палочек. До подачи «рафаэлки» некоторое время подержать в холодильнике.

Салат «На бис!»

1 кг легкого варить 2 часа, после чего охладить и нарезать мелкими кусочками, слегка посолить. Положить в миску, залить 2 стаканами воды, добавить 3 раскрошенных грибных бульонных кубика и варить, пока вода не испарится. Морковь и лук пережарить на масле. Когда все остынет, смешать с майонезом. У салата будет грибной вкус и вряд ли кто догадается, какой в нем главный компонент.

Салат «Здоровье»

Нашинковать 200 г белокочанной капусты, положить в салатницу, добавить 100 г нарезанных свежих огурцов, 1 головку репчатого лука, измельченную зелень укропа, петрушки. Все перемешать, залить заправкой из 2 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки сахара, на кончике ножа натертого корня имбиря. Добавить соль, черный молотый перец по вкусу, дать настояться в течение 1 часа. При подаче на стол посыпать очищенными семечками тыквы, подсолнечника или кедровыми орешками.

Н. ГАЛИЦКАЯ.

Котлеты

«Минимум затрат»

1 яйцо, по 650 г картофеля и капусты, 50 г лука, 50 г панировочных сухарей, 50 г жира, соль.

Капусту нашинковать и обжарить до готовности (без соли), лук нарезать и спассеровать. Сваренный картофель пропустить через мясорубку вместе с капустой и луком, добавить яйцо, соль, сформовать котлеты, обвалить их в сухарях и поджарить.

Капустные оладьи

400 г капусты, 4 ст. ложки муки, 2 ч. ложки сухарей, растительное масло, соль, специи.

Капусту нашинковать и тушить, пока она не станет мягкой. Затем пропустить через мясорубку, посолить, смешать с мукой и сухарями, добавить специи. Полученную массу жарить, как оладьи, на раскаленной сковороде.

Булочки «Сюрприз»

2 сдобные булочки, 2 ст. ложки порезанного кубиками сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 ст. ложки размятых рыбных консервов в масле, 2 ст. ложки мелко порезанных консервированных маслин или оливок, 2 ст. ложки майонеза.

У булочек срезать верхнюю часть, аккуратно вынуть мякиш и раскрошить его. Смешать сыр, мелко порубленное яйцо, рыбу, маслины, мякиши, майонез. Наполнить смесью булочки, завернуть в воощеную бумагу и закрутить концы бумаги. Поместить булочки на противень, поставить в духовку, нагретую до 180 градусов, пока не прогреются. Подать горячими.

Гренки из гречки

Сварить густую вязкую гречневую кашу. Выложить на смоченный холодной водой противень и остудить. Далее гречневый пласт нарезать на небольшие квадраты, присыпать мукой и обвалить в панировочных сухарях. Жарить на растительном масле до золотистого цвета.



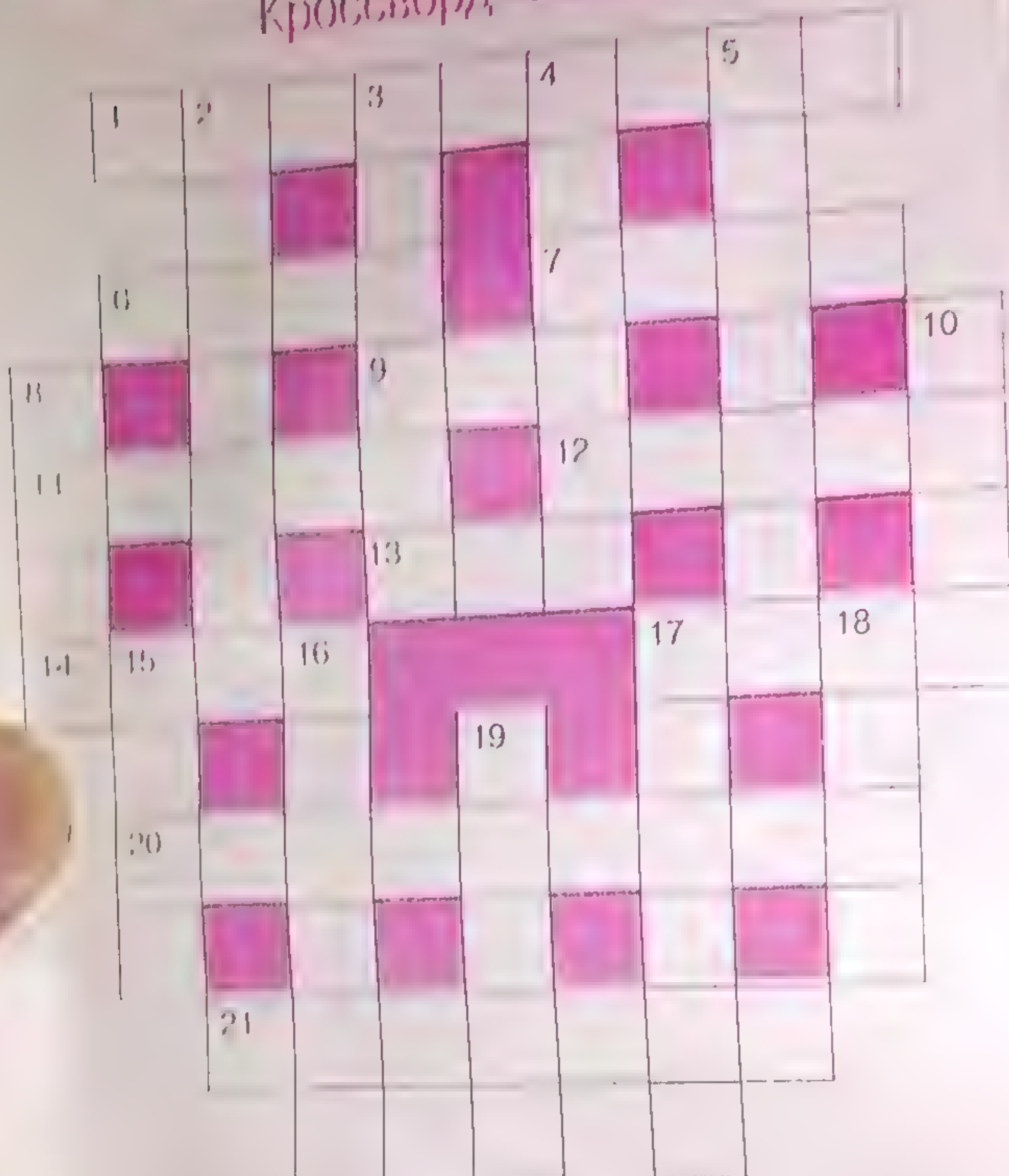
СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Каша - это искусство

- Перед варкой каши крупу нужно обязательно перебрать: в ней всегда имеются различные примеси. Недробленые крупы промывают или проточной водой на сите, или в кастрюле в нескольких водах, а потом дают воде стечь.
- Каши из дробленых круп обычно варят вязкими, а если все-таки хотите добиться рассыпчатости, нужно добавить белок яйца.
- Каши из недробленых круп можно варить как вязкие, так и рассыпчатые. От соотношения крупы и воды зависит, какой будет ваша каша - жидкой или густой.
- Когда вы варите вязкую кашу, крупу следует засыпать прямо в горячую жидкость и часто помешивать.
- Дробленые крупы, перед тем как засыпать в кипяток, нужно смешать с небольшим количеством холодной жидкости.
- Рис, пшено и перловая крупа плохо развариваются в молоке, поэтому для варки каш из этих круп их сначала проваривают 5-10 минут в большом количестве кипящей воды, затем воду сливают, а крупу заливают молоком и варят при слабом кипении, чтобы каша не подгорела.



Кроссворд «Ренеты»



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Корнеплод, широко распространенный продукт. 6. Напиток из семян тропического дерева. 7. Древний народ в Южной Америке. 9. Ячейка с медом в улье. 11. Лист с частично напечатанным текстом, подложка для заполнения. 12. В Сибири: вяленая рыба. 13. Растение, корень которого (ирный корень) применяется в кондитерской промышленности. 14. Крестьянское хозяйство (дом, сарай, хлев). 17. Грибной нарост на березе. 20. Мелкие цветные фруктовые леденцы. 21. Гриб, похожий на сморчок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Тропическое дерево со съедобными плодами. 3. Крупная промысловая рыба северных морей. 4. Слои топленого жира, в котором жарят. 5. Молочный сахар. 8. Прием пищи в середине дня. 10. Старинный большой сосуд для вина. 15. Там у буренки молоко. 16. Общее название группы зимних сортов яблок. 17. Огородное растение. 18. В старину: балаган, шуток. 19. Количество полученного от коровы молока.

Составил Ю.ВИНОКУРОВ.

Ответы на кроссворд, опубликованный в №26

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Каравай, 7. Архар, 8. Спирт, 10. Грейпфрут, 13. Акт, 15. Улей, 16. Елец, 17. Рис, 18. Юниор.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Канди, 2. Сад, 3. Шампур, 5. Грог, 6. Прут, 9. Шпик, 11. Русло, 12. Успех, 13. Айран, 14. Тесто.

«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»

№1 (127), январь 2011 г.

Подписные индексы 24764

Главный редактор Т.М. Чернышова

Телефон (831) 432-52-12

e-mail gorshochek@gmi.ru

Учредитель ООО «Слог»

Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции

603126, Н.Новгород,

ул. Родионова, 192, корп.1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны:

(831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44

e-mail dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН»

Адрес: 220030, г. Минск,

ул. К.Маркса, д.15, офис 313,

тел. 328-68-46

Подписной индекс

РУП «Белпочта» 24764

Газета зарегистрирована

Федеральной службой по надзору

за соблюдением законодательства

в сфере массовых коммуникаций

и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации

средства массовой информации

ПИ № ФС 77-21356 от 22 июня 2005 г.

Подписано в печать

29 декабря 2010 г. в 16 часов

(по графику - в 16 часов)

Дата выхода в свет 7 января 2011 г.

Тираж 17450. Заказ № 5195001

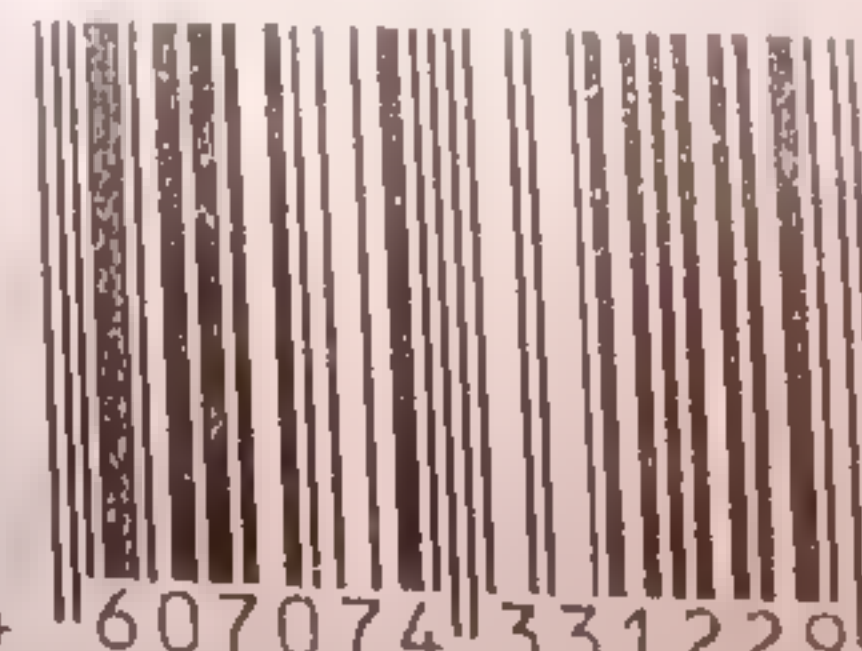
Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,

603950, Н.Новгород, ул. Варварская, 32.

Художники

С. ВЛАСОВ, Е. ДУДНИК.



СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ

21 ЯНВАРЯ 2011 Г.

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ МИР СПОРТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

№ 7 (107) 2010



МАКСИМУМ ВКУСА, МИНИМУМ ЗАТРАТ!

ТОЛЬКО
У НАС:

«Особая»
пасха

Рыбный
ряд

«Грибной
остров»

Майонез
и компания

Томатное
печенье

Мясные
«кармашки»

Вкусные
«мешочки»

Блинчатые
пирожки

Гречневый
салат

Морковь
«На горошине»



Торт «Емеля»

По 300 г чернослива, изюма без косточек и грецких орехов, 500 г любого печенья, 1 стакан сахарного песка, 2 яичных желтка, четверть стакана крепкого кофе, 500 г масла, размяченного до состояния густой сметаны.

Масло, сахар и желтки взбить, дать остыть и осторожно начать вливать в полученную смесь крепкий кофе, все время помешивая. Снова остудить. В получившийся крем добавить измельченное печенье, изюм, порезанные на мелкие кусочки орехи и чернослив. Все перемешать, выложить в форму, сверху положить небольшой грузик и поставить в холодильник на ночь. К утру будет готов вкуснейший торт.

Салат «Норильск»

На 350 г копченой рыбы (подойдет любая) - 200 г листового салата, 6 луковиц (очень мелко нарезать), растительное масло, зелень, сок лимона.

Салат помешать руками. Рыбу нарезать мелкими кубиками. Добавить нарезанный лук, зелень укропа и кинзы. Соединить масло с соком и заправить салат.

Торт «Овощной праздник»

4 соленых и 2 маринованных огурца, 7 картофелин, 6 яиц, сваренных вкрутую, 2-3 отваренные средние свеклы, 2 моркови, 200 г твердого сыра, 6-7 луковиц, 1/2 стакана грецких орехов, 1 банка зеленого горошка, 3-4 ст. ложки кукурузы, зелень петрушки и укропа, легкий майонез.

Все отваренные продукты натереть на крупной терке (отдельно). На плоскую тарелку разложить слои в виде торта: огурца соленые, картофель, огурца маринованные, картофель, половина лука, майонез, морковь, вторая половина лука, майонез, яйца, сваренные мелко нарезанные ядра орехов, майонез, сыр, майонез, кукуруза, зеленый горошек, зелень укропа. Торт украсить листочками петрушки. Солить не нужно.

Салат «Примадонна»

400 г говядины, 100 г оливкового масла, 150 г подсолнечного масла, 2 ч. ложки соевого соуса, 1/3 небольшой морковки, 3 томата, зелень укропа, 200-250 г кабачков, 4 яйца.

Очень мелко нарезать зелень укропа. Морковку натереть на мелкой терке. Мясо отварить и нарезать небольшими кусочками. Томаты нарезать средними кусочками. Все перемешать.

Кабачки натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле. Добавить к ним часть резаных томатов. После того как томаты размякнут, вбить яйца. Получится своего рода кабачковый омлет. Остудить его и добавить к мясной массе. Соединить оливковое и под-

солнечное масло, соевый соус и заправить блюдо.

Салат «Главный козырь»

3 ч. ложки сока лимона, 2 ч. ложки горчицы, 3 средних томата, 4 мандарина, 5 сваренных вкрутую яиц, 200 г красной соленой рыбы, пучок укропа, майонез, 2 готовых хлебца.

На хлебцы уложить разделанную и подготовленную рыбу (удалить кости и хребет). 3 яйца разрезать на дольки и разложить вокруг рыбы с хлебцами. Томаты нарезать кольцами и выложить между яйцами. 2 оставшихся яйца натереть на мелкой терке и соединить с мелко нарезанной зеленью укропа. Этой смесью посыпать разложенные продукты. Соединить сок, горчицу и майонез и тщательно перемешать. Заправить салат.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
ст. Оленино Тверской обл.

Капуста «Сырная»

500 г свежей белокочанной капусты, по 50 г сливочного масла и сыра, 1 стакан мясного бульона, 1-2 зубчика чеснока, соль.

Вскипятить воду. Положить в кипяток нарезанную квадратами капусту, отварить до готовности. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, посолить, налить холодную воду и варить 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. После этого положить под пресс, потом - на сковороду, посыпать тертым сыром, добавить сливочное масло и поставить на несколько минут в горячую духовку. Можно и потушить с мясным



бульоном, доба-

вив немного чеснока.

Е. ВОРОНОВА, г. Курск

Торт «Забава»

Из 4 яиц, 1 стакана сахара и 1 стакана муки испечь бисквит, остудить. 2 ст. ложки желатина замочить в 0,5 стакана воды на 40 минут, затем распустить на легком огне, не доводя до кипения. 600-700 г хорошей сметаны взбить с 1 стаканом сахара и желатином. Различные фрукты и ягоды вымыть и обсушить, красиво нарезать. Бисквит поломать на небольшие кусочки. Собирать торт надо в глубокой форме или миске. На дно формы выложить кусочки фруктов, ягод или орехов, залить сметаной, чтобы чуть покрыло. Затем уложить кусочки бисквита и тоже залить сметаной. Чередовать так нужно, пока не закончится сметана. Поставить в холодильник, чтобы застыло. Перед подачей перевернуть форму на блюдо и накрыть теплым полотенцем. Снять форму, а торт украсить взбитыми сливками или шоколадом.

Е. НЕДБАЙЛОВА,
г. Амурск Хабаровского края.

Грибная икра

Соленые или маринованные грибы провернуть через мясорубку. На

растительном масле обжарить нарезанный лук, чеснок, добавить маринованную пасту (1-2 ст. ложки), выложить грибы, жарить по вкусу. Жарить при частом помешивании.

Свекольник

1 свекла, 2 моркови, 0,5 стакана воды, 1 томат-паста.

На растительном масле обжарить нарезанный лук, добавить тертую свеклу, морковь, посолить, помять под крышкой 10 минут до готовности. Подавать в холодном виде.

Салат «Витаминный»

Натереть на крупной терке яблоко, морковь, свеклу, добавить майонез и соль по вкусу.

Постный торт

... торт из 1 стакана муки, 1 стакана сахара, 1 стакана воды, 1 стакана растительного масла, 1 стакана сметаны, 1 стакана творога, 1 стакана изюма, 1 стакана орехов, 1 стакана изюма, 1 стакана орехов, 1 стакана изюма, 1 стакана орехов.

Запекать в духовке 1 час.

Затем вынуть из духовки.

Поместить в холодильник.

1 стакан сметаны, 1 стакан творога, 1 стакан изюма, 1 стакан орехов.

Фрукты и ягоды вымыть и обсушить.

3. Залить сметаной.

Поставить в холодильник.

1 стакан сметаны, 1 стакан творога, 1 стакан изюма, 1 стакан орехов.

Фрукты и ягоды вымыть и обсушить.

Залить сметаной.

Поставить в холодильник.

растительном масле обжарить мелко нарезанные лук, чеснок, добавить томатную пасту (1-2 ст. ложки). Затем выложить грибы, посолить и поперчить по вкусу. Жарить до готовности при частом помешивании.

Свекольная икра

1 свекла, 2 моркови, 2 луковицы, 0,5 стакана воды, соль, 1 ст. ложка томата-пасты, растительное масло.

На растительном масле слегка обжарить нарезанный лук, добавить тертые морковь и свеклу, посолить, подлить воды и тушить под крышкой помешивая. За 10 минут до готовности добавить томат. Подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Салат «Витаминный»

Натереть на терке редьку, морковь и яблоко, посолить и заправить майонезом или растительным маслом. Морковь и яблоко смягчают резкий вкус редьки и дают сочность.

Постное печенье...

... томатное

1 стакан томатного соуса, 0,8 стакана растительного масла, 1 ч. ложка соды, 1 стакан сахара, 2 стакана муки.

Замесить не очень крутое тесто, раскатать, нарезать фигурками, выпекать на смазанном листе.

... рассольное

1 стакан рассола (огуречного, помидорного), 1 ч. ложка соды, 1 стакан сахара, 6 ст. ложек растительного масла, 4 стакана муки.

Замесить тесто, раскатать его, фигурно нарезать, выпечь.

... на пиве

1 стакан пива, 0,5 кг маргарина, 3 стакана муки, сахар.

Маргарин растереть с мукой до крошки, влить пиво, замесить тесто. Вынести на холод на 1-2 часа. Раскатать в пласт, посыпать сахаром, нарезать фигурки. Выпекать на среднем огне.

Ленивые голубцы

2 части фарша, 1 часть капустно-рисовой смеси, лук, соль, специи, растительное масло.

Мелко нарезанную свежую капусту обжарить в минимальном количестве растительного масла, остудить. Рис перебрать, промыть, отварить до полуготовности, откинуть на дуршлаг, остудить. Лук мелко нарезать.

Смешать лук, рис, капусту. Соединить эту смесь с фаршем, добавить соль, специи и тщательно перемешать.

Сформовать котлеты, обжарить с двух сторон до румяной корочки. Сложить в кастрюлю, подлить немного воды и тушить до готовности.

Е. НУКИНА, п. Кенай Хабаровского края.

Шоколадный ликер

100 г сахара, 150 г шоколада, 1/2 л водки.

Растопленный шоколад смешать с водкой, поставить в холодное место, дать настояться 1 неделю. Сварить сахарный сироп. Затем смешать сироп с настойкой, процедить.

Наливка «Чайная»

0,5 л коньяка, 75 г черного чая, 3,5 л сахарного сиропа, 15 г лимонной кислоты, ванилин.

Черный чай залить коньяком, дать настояться 10 дней. Слить, добавить сироп, ванилин, лимонную кислоту.

Е. ЖУКОВА, х. Листопадов Ростовской обл.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Кефир в домашних условиях

• Кисломолочные продукты - ценнейшая вещь для нашего организма при условии, что вам они не противопоказаны. Их питательные вещества, витамины и аминокислоты легко усваиваются, к тому же в жаркое время кисломолочные напитки хорошо утоляют жажду.

• Вкусные и полезные напитки несложно приготовить самостоятельно. 1 литр цельного молока прокипятите, затем охладите до температуры парного. Добавьте 0,08 литра кислого молока (можно использовать кумыс или тан) и оставьте до полного сквашивания на 3-4 часа в теплом месте. Затем взбейте и оставьте до конца брожения при комнатной температуре, после чего поставьте на 12 часов в холодильник.

• Можно приготовить домашний вариант простокваши или кефира. В 0,5 литра чуть теплого кипяченого молока добавить 2 ст. ложки 3-процентного кефира или жирной простокваши и выдерживать при комнатной температуре ночь.

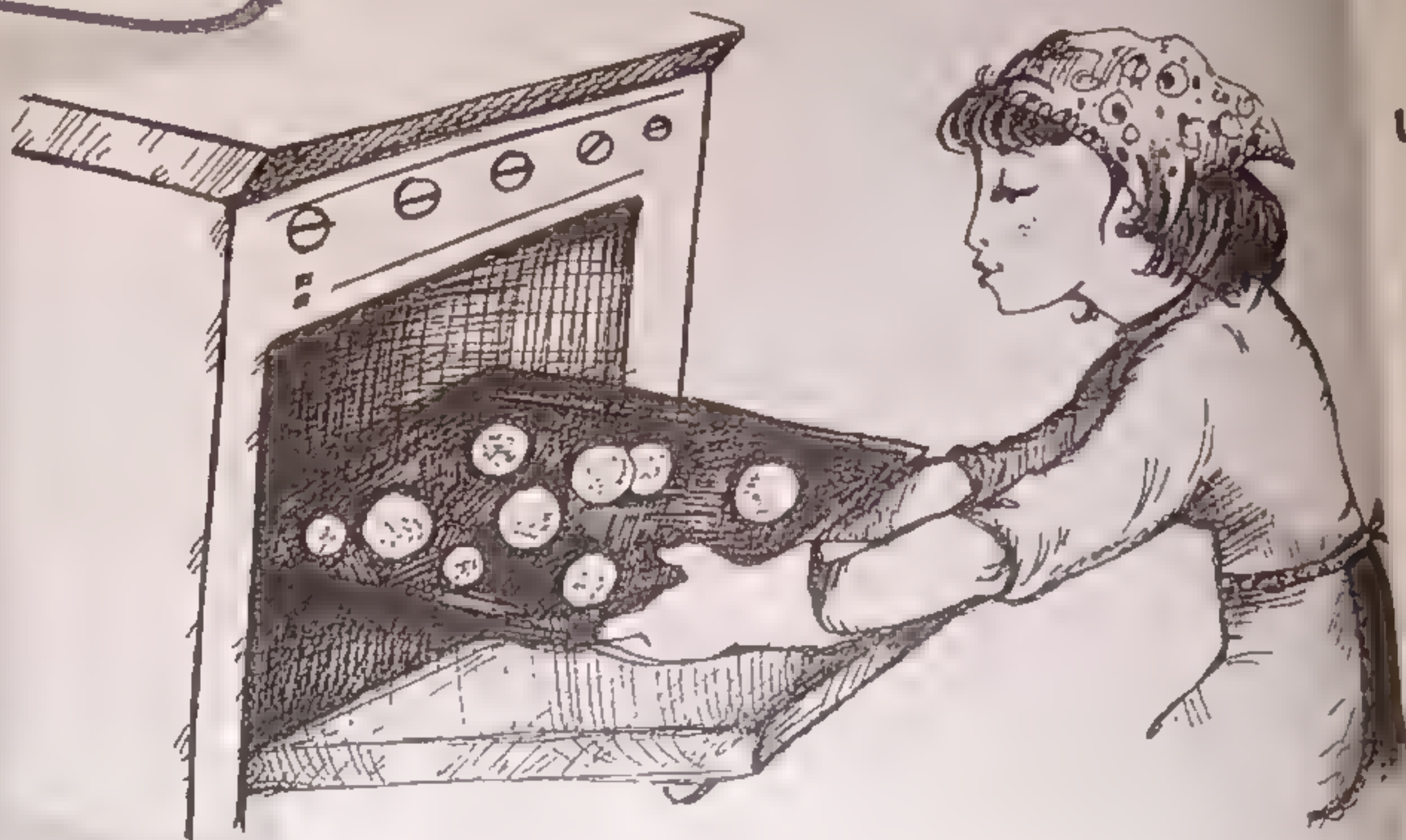
• Ряженку готовят из топленого молока. Теплое молоко (35-37 градусов) заквасить сметаной - 1 стакан на 1 литр молока - и выдержать при водяной бане 3-5 часов. После этого ряженку следует охладить.



Шампиньоны... мясные

1 кг свежих шампиньонов, 100 г грудинки, 1 головка чеснока, соль.

Грибы хорошо промыть. Выложить их на противень срезом вверх. Чеснок нарезать мелко, грудинку - небольшими кусочками. В каждую шляпку положить немного чеснока, посолить, а сверху - 2-3 кусочка грудинки. Духовку предварительно нагреть, грибы печь 5-7 минут на сильном огне и 10 минут на слабом. Подавать горячими.



Воздушный омлет с овощами и зеленью

6 яиц, 3 ст. ложки молока, 1 небольшая луковица, 2 болгарских перца, 1 средний кабачок, 2 маринованных огурчика, соль, перец, пучок свежего укропа, 2-3 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра.

Овощи очистить от кожуры, кабачок разрезать пополам. Удалить семечки и нарезать тонкими ломтиками, перец - маленькими кубиками. Лук очистить и порубить. Огурчики порезать кружочками, зелень натереть на терке. Очищенный чеснок пропустить через пресс.

Выложить кабачки и лук на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом. Посолить, поперчить. Обжарить до золотистого цвета.

В кабачки добавить огурцы и перец, перемешать, залить яичной массой. Закрыть крышкой и жарить 5-7 минут. Выложить омлет на тарелку, нарезать квадратиками.

Пирожки с яблоками

3 стакана муки, по 2 ст. ложки сухих дрожжей и меда, 4 яйца, по 1 стакану молока и сахара, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка сливочного масла, ванилин, щепотка корицы, 0,5 кг яблок, 200 г творога, 0,5 стакана изюма.

Развести дрожжи в 1/3 стакана теплого молока. Поставить в теплое место на 40 минут. Взять молоко, 3 яйца, добавить 3 ст. ложки сахара, соль и растопленное масло. Влить дрожжи, всыпать муку и замесить тесто. Убрать в теплое место. Дать подняться 2 раза.

Яблоки очистить от кожуры, нарезать ломтиками.

Изюм промыть и замочить на 20 минут. Соединить фрукты с творогом, добавить мед, корицу, ванилин, сахар.

Слепить пирожки, положить внутрь начинку. Выложить на противень, смазанный растительным маслом. Смазать взбитым яйцом и выпекать 40 минут при температуре 170°C.

Е. ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Республика Адыгея

Рулет «Ароматный»

800 г свинины, 1 луковица, 2 моркови, 1 ч. ложка рубленого чеснока, по 2 ст. ложки лимонного сока и рубленого шпината, по 1 ст. ложке хмели-сунели, рубленой зелени укропа и базилика, 6 ст. ложек растительного масла, бульонный кубик, соль.

Свинину надрезать пополам вдоль волокон, развернуть, отбить, посолить.

Лук мелко порезать и пассеровать в 3 ст. ложках масла вместе с натертой на терке морковью.

Чеснок соединить с зеленью, хмели-сунели, измельченным кубиком, лимонным соком и оставшимся маслом.

Полученной массой смазать свинину, сверху выложить пассерованные лук и морковь.

Свернуть рулетом, перевязать шпагатом, уложить на смазанный маслом противень и запекать при температуре 200°C, поливая выделившимся соком.

Курица в банке

Цыпленок, 100 г меда, яблоко, банан, апельсин, соль.

Яблоко и апельсин нарезать дольками, банан кружочками. Курицу разделить, посолить и уложить в 2-литровую банку, смазанную медом. Наверх выложить яблоко, банан, апельсин. Банку накрыть крышкой и поставить в холодную духовку. Запекать на огне 1 час.

Н.КЛИМЕНКО, г. Алексеевка Белгородской обл.

Черри «Кок

300 г помидоров (срезать верхушку, вынуть сердцевину), 100 г зерен кукурузы, 0,5 стакана зеленого перца.

С помидоров срезать верхушку, вынуть сердцевину. Смешать помидоры, кукурузу, перец, посолить, нафаршировать.

Пудинг «

300 г цветного молока, 30 г сливочного масла, 30 г сахара, 1 яйцо, 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка ванилина.

Отварить манную крупу в молоке. Добавить сахар, ванилин, сливочное масло, яйцо. Выпекать в духовке около 30 минут.

Рулет «

400 г свиной колбасы, 50 г сыра, 50 г сухарей, 3 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка соуса «Сациви».

Фарш смешать с сыром, сухарями, яйцами, маслом, сметаной, горчицей, майонезом, кетчупом, соусом «Сациви». Выложить на смазанный маслом противень. Запекать в духовке около 30 минут.

Суп

300 г картофеля, 3 ст. ложки масла, 2 л воды, 1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка ванилина, 1 ст. ложка корицы, 1 ст. ложка муската, 1 ст. ложка шафрана, 1 ст. ложка шафрана, 1 ст. ложка шафрана.

Лук нарезать кубиками. Картофель нарезать кубиками. В кастрюле разогреть масло, обжарить лук, добавить картофель, воду, соль, уксус, лимонный сок, сахар, ванилин, корицу, мускат, шафран. Варить на медленном огне около 30 минут.

Полить суп сметаной, посыпать зеленью. Подавать горячим.

Черри «Кокетки»

300 г помидоров черри, 1 зубчик чеснока (раздавить), 100 г зернистого сыра, 1 ст. ложка майонеза, 0,5 стакана зелени петрушки и укропа, соль, черный перец.

С помидоров срезать крышечки (отложить) и аккуратно при помощи черенка чайной ложки удалить сердцевину. Смешать все ингредиенты для начинки - чеснок, творог, майонез и зелень. Взбить вилкой и нафаршировать подготовленные помидоры.

Пудинг «Цветной»

300 г цветной капусты, 2 ст. ложки риса, 2 яйца, 50 мл молока, 30 г сливочного масла, 100 г изюма, 2 ст. ложки панировочных сухарей, сахар по вкусу, щепотка соли.

Отварить капусту и очень мелко ее порубить. Отварить рассыпчатый рис. Смешать капусту с рисом, добавить сливочное масло и немного посолить. Добавить яйца, изюм, молоко и сахар. Переложить массу в форму с маслом, полить еще маслом и сверху посыпать сухарями. Выпекать пудинг в хорошо разогретой духовке около 30 минут. Подавать к столу, немного остудив.

Рулет «Домашний»

400 г смешанного мясного фарша, 260 г вареной колбасы, 50 г черствой булки, 50 г лука, 1 яйцо, 50 г сухарей, 30 г жира, соль, перец.

Фарш смешать с булкой, намоченной в молоке, прибавить соль, перец, яйцо и поджаренный лук, разделить эту смесь на доске в виде прямоугольника. Колбасу положить на фарш, завернуть в виде рулета, чтобы колбаса оказалась в середине.

Обваливать рулет в сухарях, выложить на противень, сбрызнуть жиром и поставить в горячую духовку на 40-50 минут. Выпекать, слегка поливая водой или жиром.

Готовый рулет нарезать кружочками, подать с картофелем и салатом из овощей.

Суп «Мираж»

300 г консервированных помидоров, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 20 г зелени петрушки, 2 л бульона, 100 г макарон типа спиралька, 300 г консервированной фасоли, 100 г тертого сыра, соль, молотый черный перец.

Лук очистить и мелко порубить. В сотейнике разогреть растительное масло, положить лук и жарить в течение 5 минут.

Помидоры очистить от кожицы и измельчить, зелень петрушки мелко нарезать. В сотейник с луком добавить измельченные помидоры и петрушку. Тушить на маленьком огне в течение 7 минут.

В кастрюле довести до кипения бульон, макароны и варить в течение 5 минут. Добавить консервированную фасоль, тушеные овощи и варить, помешивая, 5 минут. Затем добавить половину тертого сыра, посолить, поперчить и довести до кипения.

Готовый суп разлить по тарелкам. В каждую добавить оставшийся тертый сыр.

Суп «Репка»

3 моркови, 1 репа, 2 картофелины, 1 стебель лука-порея, 30 г сливочного масла, 1 л куриного бульона, 1 л молока, петрушка для украшения, соль.

Морковь и репу вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Лук-порей нарезать кружочками. В сковороде растопить масло и жарить подготовленные овощи 5 минут.

Вскипятить бульон, положить в него жареные овощи и варить 10 минут. Влить молоко, добавить соль и довести до кипения.

Блендером сделать пюре. Разлить его по тарелкам, украсить листочками петрушки и подавать на стол.

ЛЮБИМЫЕ ПРОДУКТЫ

Майонез и компания

- Майонез придает любому блюду сочность, восполняя влагу, потерянную при тепловой обработке; повышает пищевую ценность продуктов.

- Благодаря содержащимся в нем пряностям и специям возбуждает аппетит, способствует пищеварению, активизирует работу желудочно-кишечного тракта.

- Классический майонез обладает еще одним достоинством: достаточно добавить в традиционный набор какую-то пряность, укроп или петрушку, сельдерей, мягкий сыр - и соус приобретает дополнительный нюанс, новый привкус. Блюдо, заправленное таким майонезом, отличается необычным вкусом и цветом.

- Если добавить в готовый майонез взбитый яичный белок, получим новый майонез - легкий и маслянистый, незаменимый для блюд из листовых овощей.

- Смешиваем майонез с мелко рубленными травами (зеленый лук, петрушка, эстрагон), добавляем горчицу, измельченные каперсы, порошок острого перца - готов пикантный соус тартар.



Кокосовые сливки

250 мл сливок, 2 ст. ложки кокосовой стружки, 2 щепотки соли, 2 ст. ложки сахара.

Взбить сливки с солью. Добавить кокосовую стружку, сахар и еще раз взбить. Использовать как сладкую добавку или для украшения десертов: мороженого, желе, пирожных, тортов.

Конфетки «Вкусные»

Взять в равных частях сухофрукты: чернослив, курагу, финики без косточек, персики. Все прокрутить через мясорубку, получится клейкая масса. Отщипывать небольшие кусочки и скатывать шарики. Можно в каждый шарик закатать орешек (миндаль или фундук). Шарики обвалять в размолотых кукурузных хлопьях. Хранить в холодильнике.

И. ДЖУКАЕВА, г. Хабаровск.

Салат «Мозаика»

3 яблока, 1 большая луковица, 3 ломтика ржаного хлеба, 1 стакан сметаны, соль.

Яблоки и хлеб (без корки) нарезать кубиками, лук измельчить. К сметане добавить соль, залить приготовленные продукты и перемешать. Украсить ломтиками яблок.

Салат «Веснушка»

200 г огурцов, 100 г редиса, 30 г зелени, 1/2 стакана сметаны.

Огурцы нарезать соломкой (можно натереть на терке). К сметане добавить измельченный укроп, зеленый лук, натертый на терке редис, соль и огурцы. Украсить листовым салатом и редисом.



Коктейль «С добрым утром!»

4 стакана молока, 40 г какао, 2 желтка, 100 г сахара.

Желтки взбить с 50 г сахара, понемногу подлить готовое какао. Непрерывно помешивая, подогреть. Подавать горячим.

Бульон «Подарок Нептуна»

150 г мелкой рыбы, 10 г белых кореньев, 1 луковица, 400 г воды, соль.

Речную рыбу (окунь, ерши, пескари и др.) выпотрошить, удалить чешую, жабры, промыть, залить холодной водой, положить корни и стебли петрушки, сельдерея, лук. Влить раствор соли и варить 60 минут при слабом кипении, снимая периодически пену. Готовый бульон процедить через влажную салфетку.

Борщок «Для богатыря»

100 г говядины, 1 луковица, 600 г воды, свекла, соленые огурцы, пшеничный хлеб, сахарный сироп, петрушка, морковь, соль.

Сварить бульон из говядины с кореньями и луком. Красную столовую

свеклу натереть на терке. Соленый огурец, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. Положить свеклу и огурцы в кипящий мясной бульон и варить при слабом кипении 20 минут.

В бульон влить раствор соли, сахарный сироп и процедить через влажную ткань, после чего бульон прокипятить.

Борщок можно готовить без огурца. В этом случае в готовый борщок следует влить немного лимонного сока (1/10 лимона). Отдельно подать гренки или сухарики.

В тарелку с борщком можно положить рис или вермишель, сваренные в большом количестве подсоленной воды, либо отварные листья свежего зеленого шпината, или консервированный зеленый горошек, прокипяченный в отваре, либо клецки из манной крупы.

Котлеты из капусты

200 г белокочанной капусты, 1 луковица, молотые сухари, 20 г сливочного масла, 50 г молока, 30 г сметаны, 1 яйцо, соль.

Промыть, очистить и мелко нарубить свежую капусту. В кастрюлю положить сливочное масло, прокипятить в нем мелко нарезанный лук, положить капусту, влить раствор соли и тушить в закрытой посуде, помешивая и подливая понемногу молоко. Когда капуста станет мяг-

кой, всыпать приправы, готовый хлеб без сырое взбитое яйцо, перемешать. Добавить капусту, обжарить котлеты с обеих сторон и жарить с овощами. Котлеты с овощами приготовить.

Морковь «На гору»

100 г моркови, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 100 г сметаны, 100 г муки, соль.

Очищенную морковь натереть на терке, добавить сливочное масло, сахар, сметану, муку, соль и перемешать. Жарить в масле до золотистого цвета. Подавать горячим.

Молочный суп

2 багета, 1 л молока, 100 г сметаны, 100 г муки, соль.

Очищенную морковь натереть на терке, добавить сливочное масло, сахар, сметану, муку, соль и перемешать. Жарить в масле до золотистого цвета. Подавать горячим.

Салат «Веснушка»

200 г огурцов, 100 г редиса, 30 г зелени, 1/2 стакана сметаны.

Огурцы нарезать соломкой (можно натереть на терке). К сметане добавить измельченный укроп, зеленый лук, натертый на терке редис, соль и огурцы. Украсить листовым салатом и редисом.



кой, всыпать просеянные сухари, приготовленные из пшеничного хлеба без корок, прибавить сырое взбитое яйцо и хорошо перемешать. Из приготовленной капустной массы разделить котлеты, обвалять их в сухарях и жарить с обеих сторон. Полить котлеты сметаной. Котлеты можно приготовить и без лука.

Морковь «На горошине»

100 г моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, мука, сливочное масло, 50 г молока, сахарный сироп, соль.

Очищенную морковь нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю, прибавить отвар от зеленого горошка (2-3 ст. ложки), масло, закрыть крышкой и тушить до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Затем добавить зеленый горошек, раствор соли, сахарный сироп, залить горячим молоком, положить небольшими кусочками масло, смешанное с мукой, и, помешивая, прокипятить 10 минут.

Молочный коктейль

2 банана, 200 мл апельсинового сока, 4 ст. ложки геркулеса, 100 г натурального йогурта, 1-2 ст. ложки меда.

Очистить и порезать на куски бананы. Положить в блендер и смешать с остальными ингредиентами. Взбить, затем разлить по бокалам.

Сардельки «Вкусняшки»

2 сардельки, неострая горчица, 1 ст. ложка натертого сыра, жир, майонез.

Сардельки разрезать на 4 части, в каждой из которых сделать разрез до середины. Обмазать горчицей, обвалять в сыре, обжа-



рить в разогретом жире. Перед подачей на стол полить нежирным майонезом.

Яблочные «ежики»

0,5 л яблочного компота, 100 г миндаля, 1 стакан клюквенного сока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка картофельного крахмала.

Выбрать из компота самые красивые нарезанные половинками яблоки, положить их на блюдо, проколоть каждый кусочек половинками миндального ореха. Компот поставить на огонь. Когда он закипит, добавить в него крахмал, размешанный в клюквенном соке, и сахар по вкусу. Все это перемешать и прогреть. Готовый кисель вылить на блюдо, стараясь не облить половинки яблок.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

ГОТОВИМ ОВОЩИ

● Чистить, мыть и нарезать все плоды огорода нужно непосредственно перед тем, как будете готовить. Если необходимо сделать это заранее, то подготовленные овощи положите в эмалированную посуду, накройте крышкой и поставьте в холодильник.

● Если собираетесь варить овощи, не кладите их в холодную воду: содержание витамина С при таком способе варки снижается на 15-20 процентов, сахара - на 20-30, протеинов - на 10-15, минеральных солей - на 50 процентов. Чтобы избежать этих потерь, опускайте овощи только в кипящую воду.

● Не переваривайте картофель, морковь, капусту, свеклу - блюдо значительно потеряет во вкусе.

● Лук, морковь, петрушка, сельдерей сохраняют свой цвет и аромат, если их слегка обжарить на сковороде, а уж потом класть в суп или второе блюдо.

● Чтобы морковь и лук быстрее подрумянились, их можно слегка посыпать сахаром. Хотите, чтобы лук имел красивый золотистый цвет? Присыпьте его небольшим количеством муки.

● Не кладите в кастрюлю, где варится суп или борщ, все овощи одновременно, в этом случае часть из них переварится, а часть останется сырой. Сначала закладывайте капусту, потом - картофель. Спассерованные коренья, морковь добавляйте в конце готовки.

● Квашеную капусту кладите в щи или борщ лишь тогда, когда картофель уже поварился минут 10-15, иначе он останется твердым.



Дорого яичко

Пасхальное яйцо - символ воскресения и вечной жизни. Впрочем, яйцо имело символическое значение задолго до Христа и было окружено легендами еще с тех пор, как люди начали приручать диких птиц. По крайней мере, уже в 3200 году до нашей эры яйцами питались в Индии, их ели в Древнем Китае, Египте, Греции. И везде яйцо символизировало плодородие, возрождение, служило прообразом вселенной.

Привычный в наши дни продукт имел магические свойства. Например, у славян яйцо служило оберегом, защищающим дом и урожай. Не удивительно, что именно яйцо стало символом Пасхи и Воскресения. Считается, что впервые яйцо как пасхальный дар преподнесла святая Мария Магдалина, придя в Рим от Гроба Господня с благой вестью. Со словами: «Христос воскрес!» она подарила императору Тиберию окрашенное в алый цвет яйцо.

Способы окрашивания яиц

- Скорлупа яиц должна быть чистой и обезжиренной. Поленившись как следует вымыть скорлупу, не обижайтесь на пятна неизвестного происхождения.

- Красители должны быть только пищевыми: это так кажется, что скорлупа непроницаема, на самом деле это пористая и дышащая конструкция.

- Все красящие вещества должны быть кипящими. Чуть остыло - уже пойдет пятнами, будет пачкаться.

- Остывшее окрашенное яйцо натрите небольшим количеством растительного масла: краска лишняя раз закрепится и будет блестеть.

- А это советы тем, кому милее рыжий цвет яиц, окрашенных луковой шелухой.

- В крепкий отвар луковой шелухи опускается уже сваренное вкрутую яйцо, либо варится вместе с шелухой, но тогда цвет контролировать сложнее. В любом случае холодное яйцо кладем в холодную воду, горячее - в горячую, иначе скорлупа лопнет.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Чтобы в пище сыр хорошо расплавился, его нужно класть непосредственно на тесто, и только потом - грибы, колбасу или мясо, овощи.



- Еще в старину красили яйца в лоскутках швейной льняной материи разных цветов. Лоскутки нужно измельчить, смешать, яйца вымыть хорошенько, потереть, потом опять смочить, обернуть лоскутками. Можно укладывать лоскутки в беспорядке, а можно и нарочно, мозаикой, узорами. Все это покрыть тошью, обвязать ниткой и опустить в кастрюлю с теплой водой. После закипания воды выдержать 10 минут, вынуть яйца, остудить, и только тогда снять покрытие.

- Отпечаток листиков и цветков получится на яйцах, если прикрепить их к скорлупе с помощью капроновых чулка. Листья молодой березы окрасят яйца в светлый желтый цвет.

Секреты «правильного» кулича

- Муку для кулича нужно хорошенько просеять и согреть.

- Лучше использовать не сахар, а сахарную пудру.

- Внимательно оцените свежесть и качество яиц, используемых для кулича. Каждое разбивайте над отдельной посудой во избежание попадания испорченного продукта в тесто.

- Для куличей можно использовать и топленое, и сливочное масло, но учтите: хоть сливочное по вкусу и нежности предпочтительнее, однако уходит его в полтора раза больше.

- Изюм добавляется чистым и высушенным, когда тесто уже почти готово.

Пасха сырая

2,5 кг творога, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Творог дважды протереть через сито. Масло растереть с сахаром до бела, добавить сметану и продолжать растирать массу до полного исчезновения кристаллов сахара. Полученную кремообразную массу присоединить к протертому творогу, посолить, перемешать, заполнить пасочницу, закрыть блюдцем, положить небольшой гнет, поставить на 12 часов в холодильник.

Пасха с миндалем и изюмом

1,6 кг творога, 200 г сливочного масла, 800 г сахарной пудры или мелкого сахара, 9 яиц, 250 г сметаны, 100 г миндаля, 150 г изюма.

Дважды протереть сметану. Затарить сахаром, постенно продолжать растаивание, массу соединить с промытым и измельченным пасочником с грузом, поставить на 12 часов.

Пасха

Первый 1 кг творога, 500 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1/2 пачки.

Свежее творожное масло через миксер ванилин тщательно жить в масле или Сверххолод в холодильнике пасха не крошится.

Второй 2 кг творога, 500 г сливочного масла, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Сухое сливочное масло, 200 г сахара, 250 г сметаны, соль по вкусу.



Дважды протереть творог через сито, добавить сметану. Затем растереть добела масло с сахаром, постепенно, по одному, добавляя яйца. Продолжать растирать массу до полного растворения кристаллов сахара. Эту массу соединить с творогом, добавить промытый высушенный изюм, очищенный и измельченный миндаль. Заполнить пасочницу массой, прикрыть блюдцем с грузом, поставить в холодильник на 12 часов.

Пасха по-карельски

Первый способ

1 кг творога, 4-5 вареных яичных желтков, 1 стакан сахарного песка, 500 г сливочного масла, 50 г изюма, 2 ст. ложки апельсиновых корок или 1/2 пачки ванильного сахара.

Свежий творог, размягченное сливочное масло и вареные яичные желтки протереть через мелкое сито, добавить сахарный песок, изюм, ванилин или измельченные апельсиновые корки. Все тщательно перемешать. Полученную массу переложить в марлю, плотно завязать и поместить в дуршлаг или сито, которое нужно поставить в кастрюлю. Сверху на творог положить небольшой гнет и убрать в холодильник. Через день, когда жидкость стечет, пасха готова. Она должна быть не очень сухой, чтобы не крошилась.

Второй способ

2 кг творога, 5 яиц, 100 г сливочного масла, 1-1,5 стакана сахарного песка, изюм, ванильный сахар, цукаты по вкусу.

Сухой творог пропустить через мясорубку или, еще лучше, протереть через мелкаячейное сито, добавить яйца, густую сметану, размягченное сливочное масло, сахарный песок и изюм. Тщательно перемешать и поставить на слабый огонь. Массу все время помешивать, от момента закипания варить 15-20 минут. Затем в высокую посуду положить марлю, вылить сваренную массу, предварительно добавив в нее цукаты и ванилин. Остывшую массу перевернуть, снять марлю - пасха готова.

Кулич миндальный

1 кг муки, 1/2 л молока, 50-70 г свежих дрожжей, 5 яиц, 200 г сахара, 300 г сливочного масла, 200 г очищенного миндаля, 1 лимон, 150 г изюма, соль по вкусу.

Вскипятить молоко, охладить до температуры парного молока. В небольшой части молока развести дрожжи, добавить 1 ст. ложку сахара. В молоко всыпать муку, добавить вспенившиеся дрожжи, тщательно пе-

ремешать и, прикрыв полотенцем, поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, прибавить 5 взбитых с оставшимся сахаром желтков, растопленное теплое масло, натертую цедру лимона, часть очищенных измельченных ядер миндаля, изюм, соль, наконец ввести взбитые в стойкую пену белки, тщательно вымесить тесто, перемешивая сверху вниз. Положить тесто в обильно смазанную мягким маслом, подпыленную мукой форму, дать подойти, смазать поверхность кулича желтком, посыпать ядрами миндаля. Выпекать при температуре 180 градусов.



Кулич по-польски

600 г муки, 1 стакан молока, 1/2 л сливок, 50 г свежих дрожжей, 10 яиц, 800 г сахара и еще столько муки, сколько потребуется.

1 стакан горячего молока, 1/2 л горячих сливок и муку тщательно размешать, дать массе остыть до температуры парного молока. Прибавить разведенные в небольшом количестве молока вспенившиеся дрожжи и 2 яйца, перемешать и, прикрыв тесто холщовой салфеткой, поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, добавить 8 желтков, растертых добела с одной половиной сахара, и 8 взбитых с другой половиной сахара в стойкую пену белков; перемешать сверху вниз, добавив муки, сколько потребуется, и дать тесту подняться вторично. Затем тесто тщательно выбить, положить в смазанную маслом и подпыленную мукой форму, заполнив ее до половины. Дать тесту подняться. Выпекать при температуре 180 градусов до готовности.

Кулич с изюмом

800 г муки, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 стакан молока, 5 яиц, 50 г свежих дрожжей, 200 г изюма, соль по вкусу.

Масло растопить, влить горячее молоко, добавить сахар, соль, перемешать и охладить до температуры парного молока, после чего всыпать муку, влить распущенные в небольшом количестве молока вспенившиеся дрожжи, тщательно перемешать, поставить в теплое место для брожения. Когда тесто поднимется, прибавить 5 желтков, 5 взбитых в стойкую пену белков, изюм, тщательно вымесить, положить тесто в обильно смазанную размягченным маслом, подпыленную мукой форму, заполняя ее до половины. Когда тесто поднимется вровень с краями формы, выпекать кулич при температуре 180 градусов.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Перед тем как жарить рыбу, нужно взять сырую картофелину, порезать ее на крупные ломтики и положить в сковороду с разогретым маслом, и только после этого жарить рыбу на этой же сковороде.

Салат «Афродита»

400 г филе курицы, 300 г шампиньонов, 3 яйца, по 2 моркови и картофеляины, 50 г твердого сыра, 1/2 стакана ядер грецких орехов, растительное масло, майонез, укроп.

Отварить морковь, яйца, картофель и курицу. Грибы порезать и обжарить на масле.

По отдельности натереть яйца, морковь, картофель, отварную курицу порезать.

Выкладывать салат слоями: половину картофеля, половину моркови, половину яиц, половину сыра, грибы, орехи, курицу, вторую половину моркови и сыра. Все слои смазывать майонезом. Украсить веточками укропа.

Салат

«Грибной остров»

300 г шампиньонов, по 200 г ветчины и отварной свинины, 1 луковица, 4 яйца, 3 маринованных огурца, соль, майонез, укроп.

Грибы порезать, но не мелко, посолить и жарить до тех пор, пока не выкипит весь сок. Мясо, ветчину и огурцы нарезать соломкой. Лук порезать и поджарить до золотистого цвета. Яйца отварить. Отделить белки от желтков. Белки порезать соломкой.

Все продукты уложить в салатницу слоями: грибы, лук, свинина, яичные белки, огурцы, ветчина. Каждый слой смазывать майонезом.

Покрошить желток, покрыть им салат. Сверху украсить веточками укропа.

Мешочки с грибами

Тесто: 1,5 стакана муки, 2 яйца, 1 ст. ложка водки, соль, щепотка сахара, растительное масло для фритюра.

Начинка: 400 г шампиньонов, 2 луковицы, 4 яйца вкрутую, зелень укропа.

Для начинки грибы нарезать и поджарить с луком. Смешать готовые грибы с порубленными яйцами, измельченным укропом.

Из яиц, водки, муки, соли и сахара приготовить упругое тесто. Завернуть его в пленку и выдержать 30 минут в тепле.

Раскатать из теста очень тонкие лепешки. Разложить на них начинку, собрать края сверху, придавая форму мешочка. Жарить во фритюре.

Каждый мешочек обсушить бумажной салфеткой, чтобы удалить лишний жир.

Подавать со сметаной или с зеленью.

Кармашки

из говядины

1 кг филе говядины, 4-5 яблок, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, соль, перец, растительное масло, куркума, мука для панировки, петрушка.

Говядину порезать на небольшие кусочки и каждый хорошо отбить, чтобы мясо было очень тонким. Посолить, поперчить и слегка посыпать куркумой.

Яблоки порезать кубиками, а петрушку измельчить. На середину каждого отбитого кусочка выложить яблоки и петрушку. Сложить кусочек мяса пополам. Закрепить зубочисткой. Обвалить каждый начиненный кусочек мяса в муке.

Раскалить масло, высыпать на него измельченный лук, слегка обжарить. Выложить в масло начиненное мясо. Жарить с обеих сторон до готовности. Вынуть мясо. В масло, где оно готовилось, добавить сметану. Размешать и густить 5 минут. Соус готов.

Кармашки подавать с отварным рисом, полив соусом.



Свинина

«Ароматная»

500 г филе свинины, 5 яблок, 2 луковицы, 3 веточки базилика, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки готовой горчицы, соль, растительное масло.

Мясо порезать большими кусками. Обвалять его в майонезе и горчице. Оставить на 30 минут.

Яблоки очистить от сердцевин и порезать так же как и мясо. Лук - кольцами. Базилик измельчить.

Форму для запекания смазать маслом. Уложить слой мяса, посолить, сверху - лук, затем - базилик, а потом - яблоки. Накрыть форму фольгой. Запекать в духовке, разогретой до температуры 180°C.

Кулебяка

500 г муки, 2 стакана молока, 2 ст. ложки дрожжей, 3 яйца, 250 г сливочного масла.

Начинка: 1 кг говядины, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, растительное масло, 1/4 стакана бульона, 2 яйца вкрутую, соль.

Для начинки говядину отварить с 1 луковицей, пропустить через мя-

сорубку (б...
с рубленны...
ным луком...
бульоном...
Для те...
250 г муке...
лока и по...
опару 2 я...
оставши...
суть тес...
Разде...
Одну р...
промас...
начинке...
и накр...
Остави...
им пир...

Пир

2 ст...

канов...

1 ст...

вица...

вручн...

масл...

В...

солн...

1 яй...

то...

л...

в ф...

ско...

ны...

жа...

сто...

по...

фа...

пр...

в...

жа...



сорубку (без луковицы). Соединить с рублеными яйцами, пассерованным луком, растопленным маслом, бульоном, посолить.

Для теста смешать дрожжи с 250 г муки, добавить 1 стакан молока и поставить опару. Добавить в опару 2 яйца, размягченное масло, оставшиеся молоко и муку. Замесить тесто и оставить на 1 час.

Разделить тесто на две части. Одну раскатать и выложить на промасленную форму. Заполнить начинкой. Раскатать вторую часть и накрыть начинку, края защипать. Оставшееся яйцо взбить и смазать им пирог. Выпекать при 140°C.

Пирожки «Блинчатые»

2 стакана пшеничной муки, 5 стаканов воды, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 3 яйца, 1 луковица, 400 г мясного фарша, панировочные сухари, соль, растительное масло для фритюра.

В теплой воде растворить сахар, соль, растопить масло, добавить 1 яйцо, всыпать муку, замесить тесто.

Лук нарезать кубиками, добавить в фарш, посолить и перемешать. На сковороду, смазанную растительным маслом, полить слой теста и жарить до тех пор, пока нижняя сторона блина не зарумянится.

Снять блин со сковороды, на поджаренную сторону положить фарш. Завернуть изделие в виде прямоугольного пирожка, смочить в яйцах, запанировать в сухарях и жарить во фритюре.

Е. ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Республика Адыгея.

Салат

«Цветной каприз»

500 г цветной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, соль.

Цветную капусту разобрать на соцветия, сварить с уксусом и солью до готовности, охладить. Приправить сыром, мелко нарезанным луком и растительным маслом.

Язык говяжий

Говяжий язык, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, перец горошком, соль.

Язык почистить, вымыть, варить до готовности, добавив в воду коренья, специи и лук. Готовый язык облить холодной водой, снять кожу и снова дать вскипеть.

Приготовление соуса. В 3 столовых ложках сливочного масла обжарить столовую ложку муки, добавить чайную ложку сахара и стакан бульона, в котором варился язык. Соус подкислить столовой ложкой уксуса, добавить горсть чистого изюма и несколько штук отваренного чернослива, дать им покипеть 10 минут.

Мясной паштет

На 300 г вареной говядины: 100 г сливочного масла, 0,5 стакана молока, чайная ложка муки, 50 г сыра.

Вскипятить молоко, добавить к нему муку и столовую ложку масла, дать покипеть на небольшом огне.

Вареное мясо несколько раз пропустить через мясорубку. Выложить его в остывшее загустевшее молоко, добавить

остальное масло. Сыр натереть на мелкой терке, добавить к мясной массе, которую нужно хорошо взбить, а потом выложить на блюдо в виде квадратов. Паштет остудить.

Говядина «Смак»

На 1 кг говядины: по полстакана тертого сыра и панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, сырой желток, соль и перец по вкусу.

Мясо хорошенько отбить, натереть солью и перцем и поджарить в духовке, все время поливая выделяющимся соком. Мелко нашинковать луковицы и обжарить на сливочном масле, высыпать в миску с тертым сыром, добавить желток, посолить, поперчить и досыпать сухарей. Кусок мяса нарезать ломтями, не дорезая до нижней плоскости с сантиметр. Между этими «листами» уложить фарш, обвязать всю «конструкцию» крепкой нитью, уложить на дно кастрюли, полить соком, оставшимся в емкости, где жарилось мясо. Тушить до готовности, слегка остудить и нарезать поперек прежних разрезов.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Не ошибись!

- Покупайте сливочное масло, на упаковке которого стоит знак ГОСТ 37-91. В соответствии с ГОСТом в масле должно содержаться не менее 71,5% молочного жира.

- Взяв масло из холодильника в магазине, слегка сожмите пачку. Качественное масло в пачке легко не сминается. Пачка должна оставаться твердой. Если же упаковка под нажимом сминается легко, значит, у вас в руках подделка или маргарин.

- Не стоит ориентироваться на известное название. Масло той или иной марки выпускают разные производители - как добросовестные, так и не очень.

- Настоящее масло стоит более 30 рублей за 200 г. Если же вам предлагают более низкую цену, значит, продукт, скорее всего, поддельный.

- Предпочтительнее покупать фасованное масло, нежели развесное. Если же вы все-таки привыкли покупать развесное масло, обращайте внимание на поверхность бруска: у хорошего масла она должна быть глянцевой и однородной по цвету.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● Картофель для салата лучше варить с добавлением уксуса - тогда он не потемнеет. * Уксус выручит и в том случае, если подвяла зелень. Положите ее на час в слегка подкисленную уксусом воду - она освежится.



Буханка-рыбник из мойвы

1 буханка хлеба, 1 кг мойвы, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, соль по вкусу, лавровый лист, перец.

У мойвы вынуть внутренности, отрезать голову и хвост, снять с брюшка черную пленку - она горчит. Подготовленную рыбу хорошо промыть и чуть подсолить.

Нарезать репчатый лук кольцами.

Вместо теста взять буханку черного хлеба (кирпичик), аккуратно отрезать верхнюю корку и вынуть мякоть. На дно полученной «емкости» положить, чередуя, ряды мойвы и репчатого лука. Добавив немного маргарина или сливочного масла (можно и лаврового листа), поперчив, наполненную рыбой и луком буханку хлеба закрыть отрезанной верхней коркой и залепить шов тестом, сделанным из мякиша и воды. «Бока» буханки смазать маргарином. Выпекать в духовке 40 минут. Подавать рыбник горячим.

Шарики из трески «Лагуна»

По 600 г картофеля и трески, 2 яйца, зелень, 1 луковица, соль, перец, мука, растительное масло.

Заранее отварить треску и картофель, остудить. Очистить рыбу от кожи, удалить косточки и пропустить филе через мясорубку.

Картофель размять, смешать с рыбным фаршем, добавить яйца, 1-2 ст. ложки масла и приправить по вкусу. Сформировать из полученного фарша шарики, обвалять их в муке и жарить.

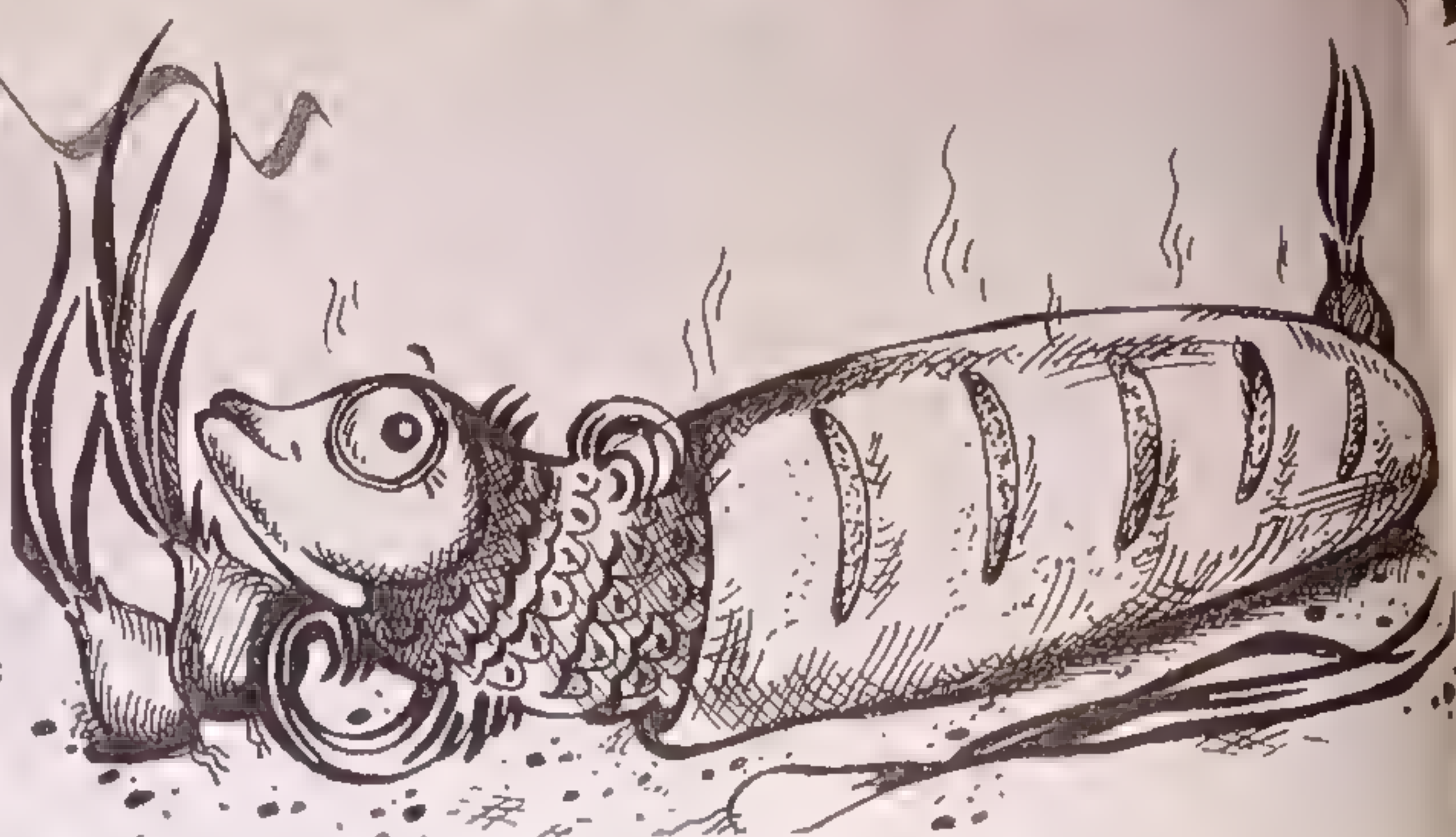
А я люблю уже готовые шарики запечь в духовке, посыпав их сыром и зеленью. Попробуйте - не пожалеете!

Е. ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Республика Адыгея.

Рыба «Алые паруса»

800 г филе любой жирной рыбы, 500 мл сухого белого вина, 200 г шампиньонов, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 200 г белого хлеба, 150 мл овощного бульона, 4 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец.

Филе, нарезанное на куски, и шампиньоны, нарезанные продольными ломтиками, уложить в неглубокую кастрюлю, посолить, посыпать перцем, влить белое вино и 0,75 стакана бульона (или воды). Варить рыбу 15-25 минут. Срезав с булки корку, разрезать мякиш наискось крупными и мелкими ломтиками. Крупных



ломтиков нужно нарезать по одному на каждый кусок рыбы, а мелких - по два, и обжарить их на масле.

Когда рыба будет готова, слить бульон в отдельную кастрюлю, посолить, прибавить к нему желток яйца, растертого в стакане со столовой ложкой масла, и хорошо перемешать. При подаче к столу куски рыбы переложить на подогретое блюдо, гарнировать отварным целым картофелем и полить соусом, процеженным через сито.

Заливной карп

1 большой карп, лавровый лист, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ч. ложка лимонной кислоты, соль, перец; для украшения: 1 лимон, несколько веточек свежей петрушки.

Очищенного карпа нарезать кусочками, залить водой так, чтобы она еле покрывала рыбу, добавить лимонную кислоту и поставить на огонь. После закипания снять пену, добавить ароматические коренья, соль, перец, лавровый лист. Варить на слабом огне в открытой кастрюле. Во время варки трижды долить по 1 ст. ложке холодной воды.

Филе отварного карпа выложить на блюдо и украсить ломтиками лимона. Бульон процедить, растворить в нем разбухший желатин (на 1,5 стакана бульона 10 г желатина). Когда бульон начнет застывать, залить им рыбу с лимоном, украсить веточками петрушки и поставить в холодильник застывать.

Сельдь с овощами

На 1 кг сельди: 0,5 кг помидоров, 0,5 кг малосольных огурцов, 2 небольшие вареные моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 небольшие луковицы, 0,5 стакана растительного масла, чайная ложка горчицы, 0,5 столовой ложки уксуса.

Сельдь вымочить в молоке в течение 3 часов, снять с костей и нарезать наискось. Уложить кусочки на тарелку, придав им вид целой рыбы. Сверху посыпать сельдь кольцами лука, потом рублеными яйцами, вокруг обложить кубиками моркови, огурца. Помидоры уложить

рядом полукольцами, соусом, сделанным из горчицы и уксуса.

Рыба «Наполеон»

1 кг рыбы, 200 г жира для жарки, 40 г жира для жарки, соль, перец.

Рыбу разделать, нарезать на огнеупорные куски, прожарить 10-15 минут в масле, промыть, обсушить, нарезать кружочками, прожарить 10 минут. Рыбу слегка подсолить, залить соусом.

Узел

Рыба

• В накарп, рыбу, треску, на жар, хоро.

(прот, ста, жив, ед, раз, и л.

ее, ко, на, о, м, м.

рядом полукольцами, полить все компоненты блюда соусом, сделанным из растертого растительного масла с горчицей и уксусом.

Рыба «На лесной опушке»

1 кг рыбы, 200 г свежих грибов, 20 г жира, 100 г лука, 40 г жира для запекания, 1/8 л сметаны, 50 г сыра, соль, перец.

Рыбу разделать, отделить филе и посолить, положить на огнеупорное блюдо, полить жиром, поставить на 10-15 минут в нагретую духовку. Шампиньоны очистить, промыть, тонко нашинковать. Прибавить нарезанный кружочками лук, соль и перец, 1-2 ложки воды, тушить 10 минут. Рыбу вынуть, прикрыть шампиньонами, облить слегка подсоленной сметаной, посыпать крупно натертым сыром, поставить в нагретую духовку на 10 минут.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Рыбный день

- Еще не так давно рыбный день был нам в наказание. И не потому, что мы не любили рыбу, все дело в том, что, кроме минтая и трески, другой мы просто не видели. Сегодня же быть поклонником рыбы - показатель хорошего вкуса.

- Рыба до 20% состоит из ценного белка (протеина) с хорошо сбалансированным составом аминокислот. По сравнению с мясом животных в рыбе почти в 5 раз меньше соединительной ткани, поэтому она так быстро разваривается, имеет нежную консистенцию и легко переваривается нашим организмом.

- Количество жира зависит от вида рыбы, ее питания, пола, возраста, сезона улова и колеблется в пределах 0,5-30%. Ученые обнаружили в рыбьем жире волшебные кислоты омега-3. Они производятся мельчайшими морскими водорослями, которые поедаются мелкой рыбешкой, та - рыбками покрупнее... Так по цепочке ценные жиры доходят и до нас. Влияние их на здоровье многообразно и благотворно. Прежде всего кислоты омега-3 - лучшие друзья сердца и сосудов. Но этим их возможности не ограничиваются. Они не только могут предотвратить злокачественное перерождение клеток, но и замедляют уже начавшийся процесс. А недавно ученые открыли, что омега-3 повышают иммунитет, поэтому рекомендуют давать рыбу детям, причем начиная уже с первых дней жизни.

Рыбный ряд

Горбуша - рыба из семейства лососевых - наиболее ценных после осетровых. Обладает розовым, нежирным, очень деликатесным мясом.

Мясо **осетра** плотное, с жировыми прослойками. Оно второе по «упитанности» (11-15% жирности) после севрюги. Скелет почти весь состоит из хряща.

У **карпа** очень нежное, сладкое мясо, но костей, как и у любой речной рыбы, довольно много. Бульон из карпа имеет неприятный горьковатый вкус.

Мясо **леща** не назовешь жирным, хотя оно очень питательное. Сладкое и довольно плотное, оно изобилует мелкими костями.

Хек относится к тресковым рыбам. Для нас хек - простенькая рыбка, а вот в европейских ресторанах его белое сочное мясо считается деликатесом.

В мясе **трески** йода содержится в 20-30 раз больше, чем в говядине или пресноводной рыбе. Оно чуть суховато, зато в нем мало костей.

Скумбрия - жирная рыба с вкусным мясом. Весной содержание жиров в скумбрии низкое (примерно 3%), в то время как осенью оно достигает 30%.

Палтус - крупная рыба с прекрасным запахом и вкусом, мясо нежное, очень жирное, без мелких костей, богат рыбьим жиром и фосфором.

Камбала обладает нежным, белым, сочным, нежирным мясом. Мелких костей практически нет, а крупные легко отделяются вместе с хребтом.

Исключительного внимания **налим** заслужил из-за своей печени, которая по полезным свойствам и изысканному вкусу не уступает печени трески.

У **судака** плотное мясо средней влажности, средней жирности, практически без костей, поэтому в приготовлении эта рыба универсальна.

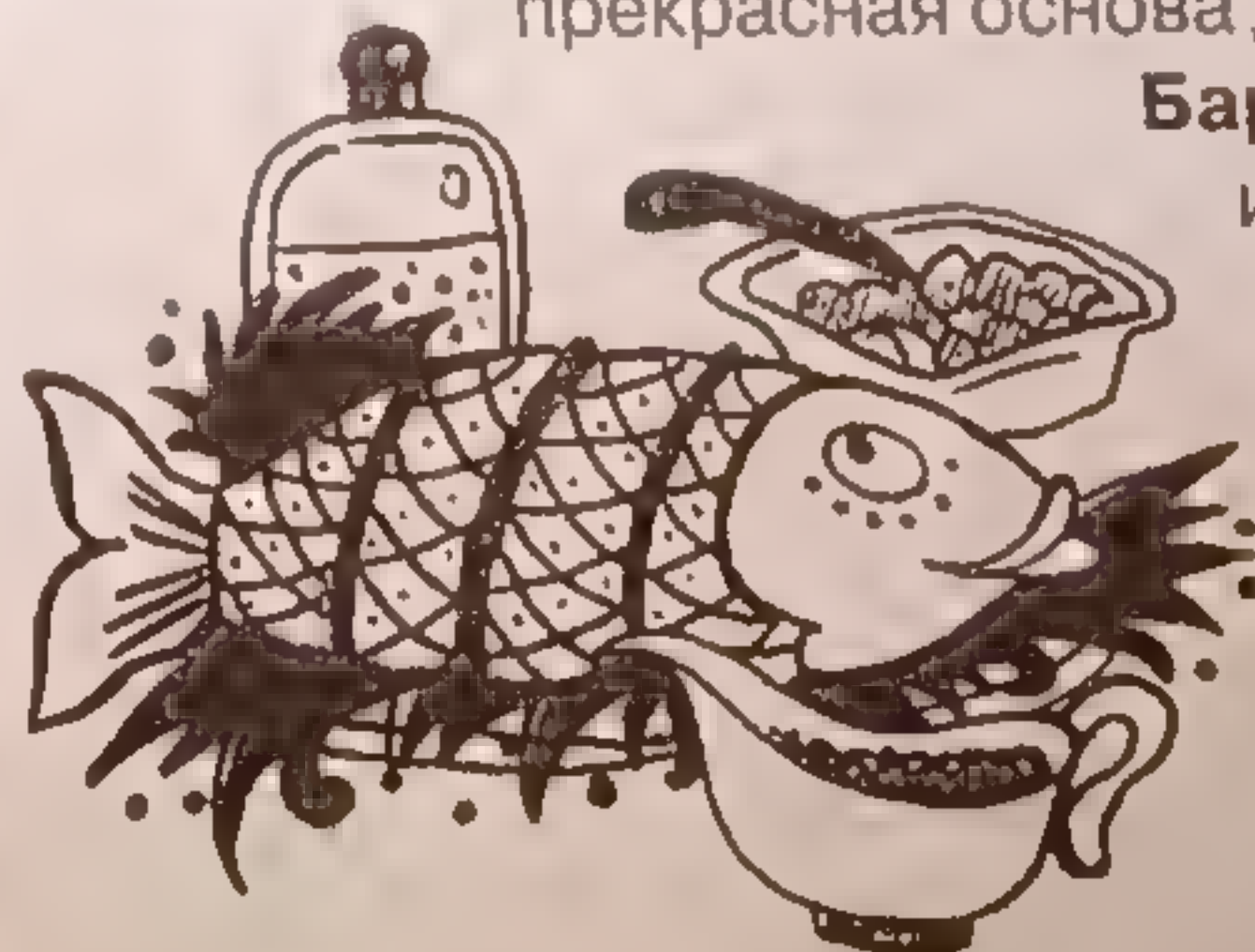
Мясо **окуня** жирное и долго сохраняется свежим, в 100 г филе содержится 1 г жирных кислот омега-3. Хороший источник протеинов.

Щука живет в тине, поэтому имеет своеобразный привкус. Чтобы насладиться полезным мясом, перед приготовлением рыбу нужно вымочить.

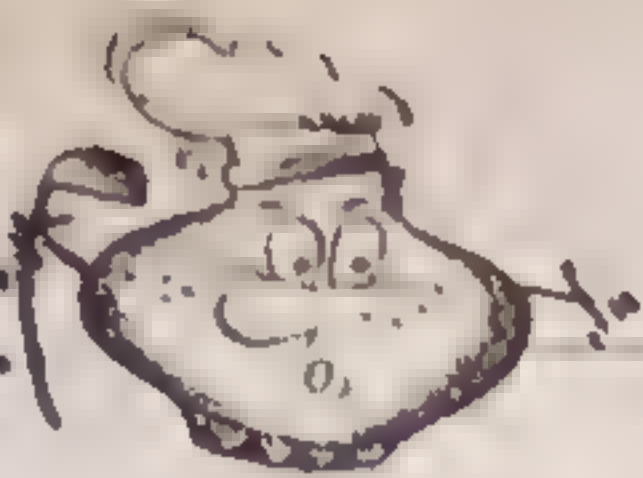
Килька очень богата кальцием. Пищевая ценность мелкой рыбешки не в нежной мякоти, а в хребтах, костях, плавниках и хвосте.

В мякоти **тунца** мало воды и много белка. У него плотное мясо со специфическим вкусом. Консервы - прекрасная основа для салатов.

Барбулька. В сладком и очень мягком мясе этой некрупной рыбки много ценнейших минеральных веществ - кальция и фосфора.



● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● Свежая охлажденная рыба имеет плотное тело. Ее жабры ярко-красные, глаза выпуклые, прозрачные, чешуя гладкая, блестящая, плотно прилегает к коже, мясо твердое, хорошо соединено с костями.



Салат с гречневой кашей

5 свежих огурцов, 4 ст. ложки гречневой каши, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, 4 ст. ложки соуса или майонеза, 2 ст. ложки рубленой петрушки, соль и перец по вкусу.

Нарезать соломкой огурцы, смешать с гречневой кашей. Добавить рубленые чеснок и лук, посолить, поперчить, полить соусом или майонезом, посыпать рубленой зеленью.



Макароны с томатным соусом

Макароны опустить в кипящий мясной бульон и отварить до готовности. Откинуть на дуршлаг. Когда жидкость полностью стечет, положить макароны в толстостенную кастрюлю, добавить 2 ст. ложки жареного лука, 2 ст. ложки томатного соуса, кусочек сливочного масла или маргарина, немного тертого сыра. Смесь прогреть на маленьком огне в течение 5-7 минут.

Из бульона, в котором отваривались макароны, можно приготовить обычный заправочный суп.

А. ЭЛЬЯРОВА, с. Шатовка Нижегородской обл.

Чесночные гренки

3-4 дольки чеснока, 125 г размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени, 1 длинный белый багет (батон).

Чеснок размять, смешать с размягченным сливочным маслом и рубленой зеленью. Длинный белый багет (батон) нарезать на ломтики. Намазать каждый ломтик пряным чесночным маслом, затем снова сложить ломтики в форме батона, завернуть в пищевую фольгу и выпекать 15 минут.

Сырные корзиночки «На скорую руку»

150 г твердого сыра, 1 помидор, зелень, соль.

Натереть сыр на терке. 2 ст. ложки тертого сыра насыпать на сухую сковороду и растапливать на медленном огне до получения однородной массы. С помощью лопатки осторожно снять готовую сырную лепешку и накрыть ею перевернутый стакан. Оставить охлаждаться.

Стакан поставить на влажное полотенце, чтобы он не раскололся. Таким образом получатся корзиночки,

которые нужно слегка остудить и заполнить любой начинкой по вкусу, в данном рецепте - смесью нарезанных кубиками помидоров и зелени.

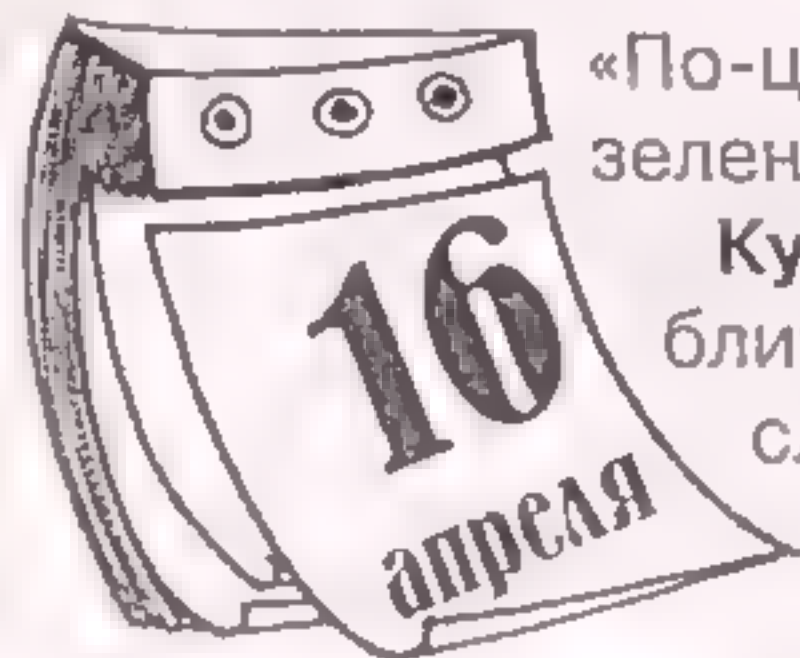
Салат «Русич»

200 г куриных потрохов, 100 г свежих грибов, 1 картофелина, 1 соленый огурец, 2 сваренных

вкрутую яйца, 100 г майонеза, зелень и соль по вкусу.

Грибы отварить в соленой воде. Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать кубиками. Вареные куриные потроха, грибы, яйца, соленый огурец мелко покрошить, добавить картофель, перемешать, уложить в салатник, залить майонезом.

НЕ ПРОПУСТИТЕ № 8!



«Аппетитные» письма - рецепты в конверте: сельдь «По-царски», салат «По-корейски», сырные шарики, зеленые «кулечки», вермишель «Забавная».

Кулинарные идеи для всей семьи: вермишелевые блинчики, камбала с помидорами, пирог-яблочник, слоеный салат с курицей, капуста в кляре.

Его величество салат для маленьких гурманов: с огурцами и сыром, с креветками и кальмарами, с морковью и творогом, с яблоками и капустой.

Сам себе пекарь: сдобные узелки, шарлотки «Шарлатанка» и «Бедный Шарль», рисовые блинчики.

Ваш вопрос - наш ответ: не бойтесь микроволновой печи; не всегда получается мясо - научим; цветная капуста станет... белоснежной; в чае из пакетиков не только чайная пыль.

Просто намажь на хлеб: вкусные смеси для бутербродов, бутерброды с грибами, с баклажанной и кабачковой икрой, горячие и сборные бутерброды.

Экономные блюда крупным планом: завтра зарплата - а у нас пирог; булочки к завтраку, яичница в хлебных стаканчиках, сосиски в «шубке», килька в «рубашке», бутерброд «Дважды два».

Уважаемые читатели! Если вы не хотите пропустить нашу газету, пожалуйста, подпишитесь на нее сейчас. Сейчас ситуация с доставкой газет в некоторых районах становится очень сложной. Но подписка...

ВЫ УВЕРЕНЫ: доставлять ре...
ВЫ ЗАСТРАХОВАНЫ: той цене, по к...
ВЫ МОЖЕТЕ участвовать...
ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ: ческих изд...
недобросовестных потребителей подписного...

ПОДПИСНАЯ КАМПАНИЯ В РАЗГАРЕ!

Уважаемые читатели, давайте вспомним недавнее прошлое, когда каждая семья не представляла себя без газет и журналов и выписывала полный комплект прессы для каждого члена семьи. Сейчас ситуация изменилась: кто-то перестал подписываться из-за финансовых проблем, кто-то сетует на ненадежность почтовых ящиков в подъездах. Но подписка на сегодняшний день даже приобрела ряд преимуществ перед розничной торговлей:

ВЫ УВЕРЕНЫ: любимую газету не надо искать по киоскам, ее вам будут доставлять регулярно в течение всей подписки;

ВЫ ЗАСТРАХОВАНЫ ОТ ПОВЫШЕНИЯ ЦЕН: любимую газету вы получаете по той цене, по которой подписались;

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПРИЗЫ И ПОДАРКИ: подписка дает возможность участвовать в розыгрышах, проводимых редакцией;

ВЫ ПОЛУЧАЕТЕ ГАРАНТИИ: нормы «Правил распространения периодических изданий по подписке» предусматривают больше санкций за недобросовестное предоставление услуг, чем Закон «О защите прав потребителей». (Эти «Правила» вы сможете найти в начале любого подписного каталога.)

ПОДПИСАТЬСЯ ОЧЕНЬ ПРОСТО:

Вырежьте бланк на подписку.

Укажите ваш адрес, фамилию, имя, отчество и срок подписки.

Оплатите стоимость подписки в почтовом отделении.

Федеральное государственное унитарное предприятие «ПОЧТА РОССИИ» Бланк заказа периодических изданий Ф. СП-1

| | | | | | | | |
|------------------------|----|--------|-----------------------|---|---|---|---|
| АБОНЕМЕНТ | На | газету | 1 | 2 | 2 | 6 | 9 |
| | | журнал | | | | | |
| «ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК» | | | (индекс издания) | | | | |
| (наименование издания) | | | Количество комплектов | | | | |

На 2010 год по месяцам

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | | | | | | | |

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

Фамилия, И.О.

Линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

| | | | | | | |
|------------------|---------|---|---|---|---|---|
| На | газеты | 1 | 2 | 2 | 6 | 9 |
| | журналы | | | | | |
| (индекс издания) | | | | | | |

«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»

(наименование издания)

| | | | |
|-----------|---------------|------|-----------------------|
| СТОИМОСТЬ | подписки | руб. | Количество комплектов |
| | каталожная | руб. | |
| | переадресовки | руб. | |

На 2010 год по месяцам

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | | | | | | | |

Город

(почтовый индекс)

Село

Район

Улица

Дом

корпус

квартира

Кому

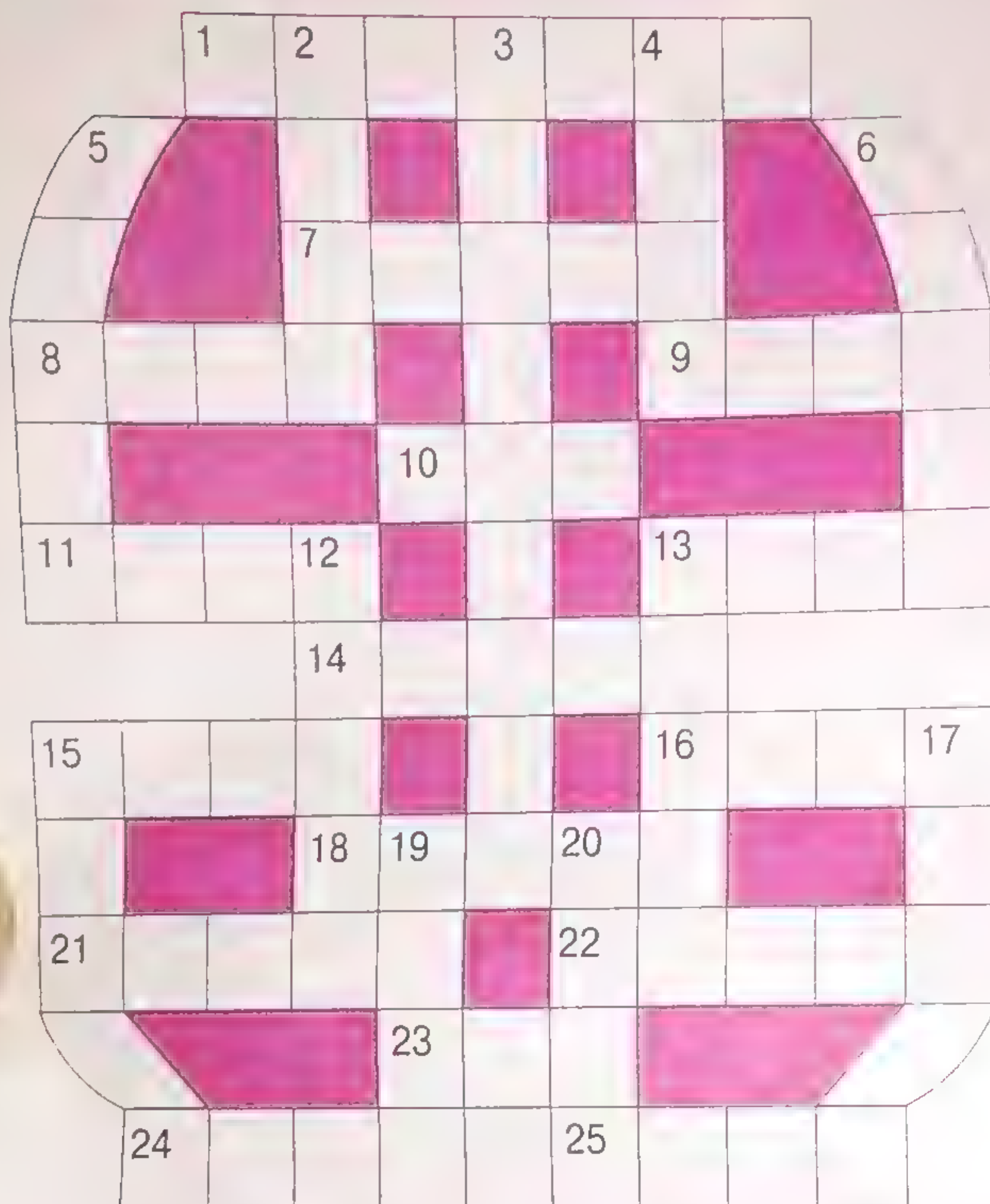
Фамилия, И.О.

Телефон

УДАЧНОЙ ВАМ ПОДПИСКИ! ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!



Кроссворд «Налив»



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Сетка-сумка для продуктов. 7. Степень зрелости плодов, зерен. 8. Решето для просеивания муки. 9. Сушеный виноград. 10. Пища. 11. Топленое свиное сало. 13. Сельскохозяйственное животное. 14. Обезжиренное сепаратором молоко. 15. Дорожный сундучок. 16. Материал для пчелиных сот. 18. Раковина с краном на кухне. 21. Изогнутый пшеничный хлебец. 22. Веревка с петлей для ловли животных. 23. Английская единица площади. 24. Уложенная куча сена. 25. Садовый цветок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Спиртной напиток. 3. Огородное растение, корень и листья которого употребляются как приправа к пище. 4. Южный сочный зеленый плод. 5. Большая толстая кость без мяса или с остатками мяса. 6. Посуда для вина. 12. Блюдо кавказской кухни, похожее на голубцы. 13. Жидкость, в которой что-то вываривали. 15. Болотная птица. 17. День перед праздником. 19. Устройство для разведения и поддержания огня. 20. Пресноводная рыба.

Составил Ю.ВИНОКУРОВ.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 6

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Закуска. 5. Грудь. 8. Мюсли. 9. Ураза. 10. Кок. 11. Стая. 13. Соус. 15. Манты. 18. Киоск. 20. Урман. 22. Аир. 23. Гнет. 24. Алоэ.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Залом. 2. Курник. 3. Суджук. 4. Агава. 6. Уста. 7. Саго. 11. Секач. 12. Ямс. 13. Сыр. 14. Синяк. 16. Акант. 17. Турка. 19. Овин. 21. Мясо.

«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»

№7(107), апрель 2010 г.

Подписные индексы 24764

Главный редактор Т.М. ЧЕРНЫШОВА

Телефон (831) 432-98-15

e-mail gorshochek@gmi.ru

Учредитель ООО «Слог»

Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции

603126, Н.Новгород

ул. Родионова, 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны: (831) 275-98-68,

275-97-53, 275-97-54

e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок

Телефон (831) 434-90-44

e-mail dostavka@gmi.ru

Распространение в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН»

Адрес: 220030, г. Минск, ул. К.Маркса, д.15, офис 313, тел. 328-68-46

Подписной индекс

РУП «Белпочта» 24764

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77-21356 от 22 июня 2005 г.

Подписано в печать 25 марта 2010 г. в 16 часов (по графику - в 16 часов)

Дата выхода в свет 2 апреля 2010 г.

Тираж 22731. Заказ № 5095007.

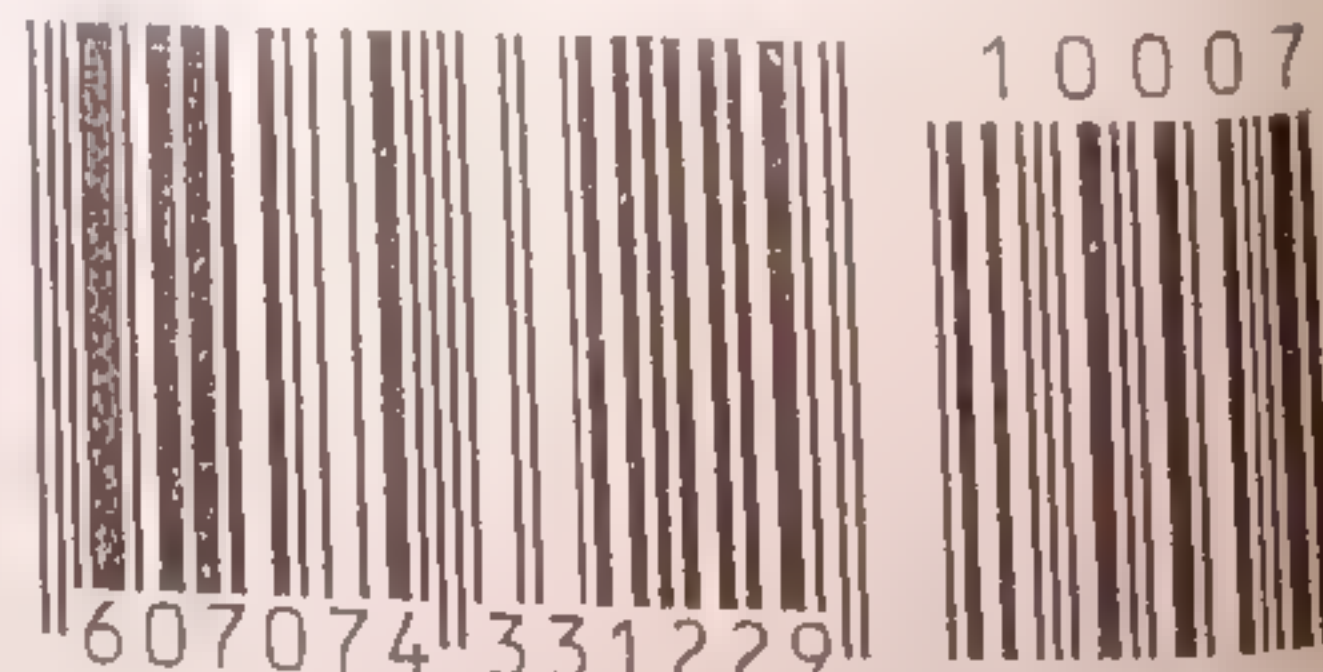
Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф»,

603950, Н.Новгород,

ул. Варварская, 32.

Художник В.А.ФИЛИПОВА



СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ 16 АПРЕЛЯ 2010 Г.

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ СПОТ
СТРАТЕГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

№ 4 (104) 2010



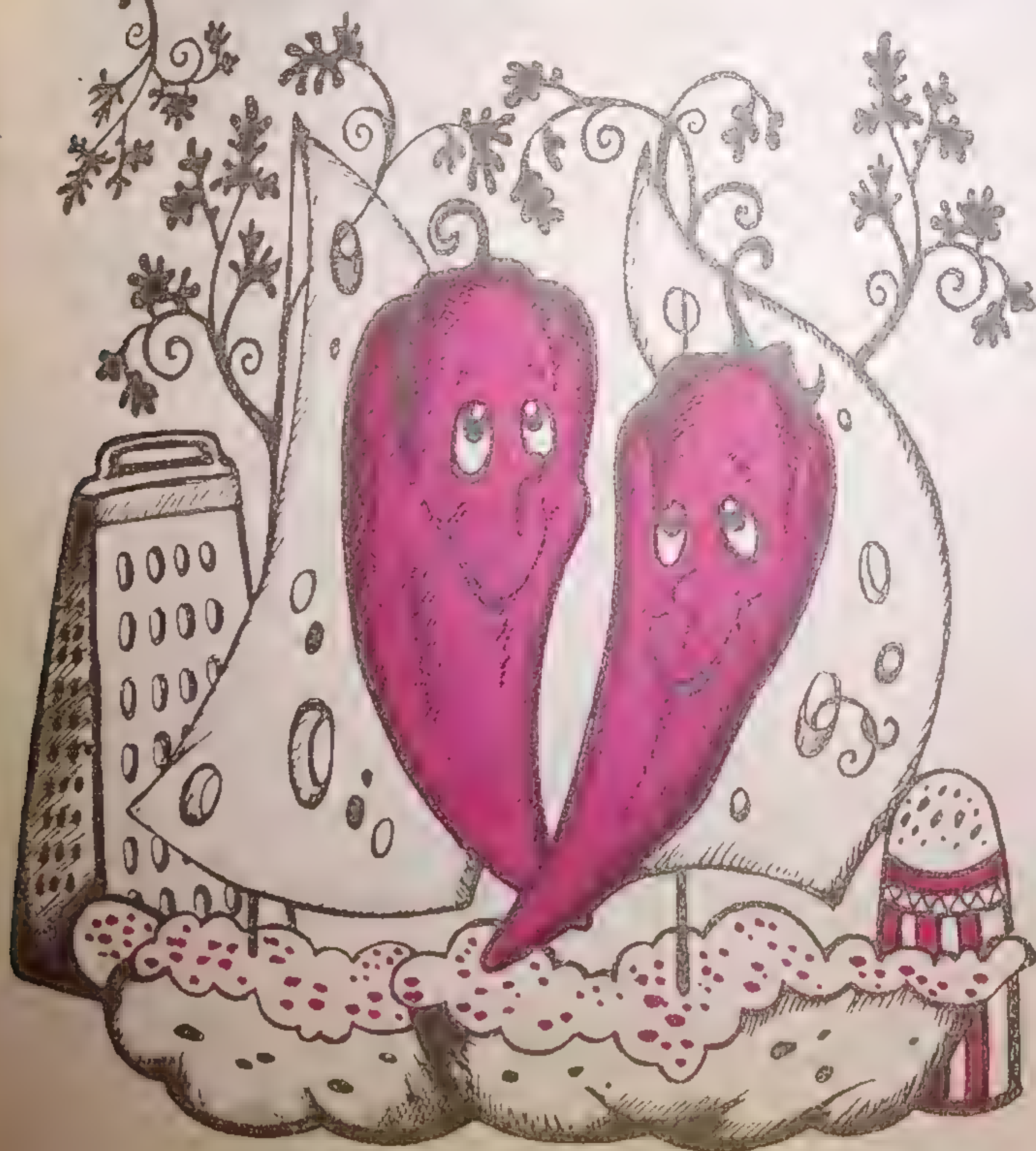
МАКСИМУМ ВКУСА, МИНИМУМ ЗАТРАТ!

66
рецептов

Картофельные «Лодочки»

6 крупных картофелин, 100 г густой сметаны, петрушка, 120 г твердого сыра, соль, острый перец.

Картофель хорошо вымыть и обсушить. Проколоть вилкой в нескольких местах, выложить на противень с маслом и испечь до мягкости в духовке. Картофелины остудить, разрезать каждую вдоль пополам, ложкой выбрать часть мякоти. Выложить картофельную мякоть в миску, размять и смешать со сметаной. Петрушку мелко нарезать и добавить к размятому картофелю со сметаной. Сыр натереть на терке и выложить к картофелю. Посолить, поперчить и еще раз перемешать. Наполнить половинки картофелин полученной смесью. Поставить в духовку, запечь до румяной корочки.



**ТОЛЬКО
У НАС:**

**Витаминное
ассорти**

Постный стол

**Сочная
компания:
от А до Я**

Рыбный ряд

Остатки сладки

Мясной «Вулкан»

Рыбная «Горка»

**Цветная
«Баловница»**

**Морковный
десерт**

ПОТОРОПИТЕСЬ!

ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА

можно оформить

подписку на 2-е

полугодие 2010 года

по ценам 1-го

полугодия 2010 года.

Подписной индекс

по каталогу

«Почта РОССИИ» 12269



РЕЦЕПТ НОМЕРА

«Рыбная горка»

500 г рыбного филе, 5 ст. ложек муки, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 лимона, 2 яйца, 100 г растительного масла, зелень.

Приготовление теста. В миске смешать муку и соль с 2 ст. ложками растительного масла, затем развести теплой водой (1/2 стакана) так, чтобы не было комков. Миску с тестом накрыть и дать постоять. Рыбное филе нарезать кусочками толщиной 1 см и длиной 5-7 см, посыпать солью, перцем, нарубленной зеленью, отжать на рыбу сок 1/2 лимона, прибавить ложку растительного масла, перемешать, оставить так на 15-20 минут. Затем добавить в тесто 2 яичных белка, взбитых в пену. Каждый кусочек рыбы взять вилкой и, обмакнув в тесто, погрузить в приготовленное в кастрюле очень горячее растительное масло. При обжаривании кастрюлю с рыбой надо слегка покачивать, чтобы кусочки рыбы покрывались маслом. При подаче на стол уложить рыбу горкой на блюдо, застеленное бумажной салфеткой.

Л. КУХАРЧУК, г. Тверь.



огне до готовности. За 1 час до готовности добавить соль, перец горошком, лаврушку, лук и морковь (целиком).

Готовые ножки вынуть из отвара, остудить, осторожно снять марлю, осторожно вынуть косточки, стараясь не повредить целостность ножек, посыпать рубленым чесноком, рубленой кинзой, молотым черным перцем. Осторожно ножку свернуть рулетом, запанировать в муке и обжарить со всех сторон до хрустящей румяной корочки. При подаче подать аджику, горчицу, соевый соус.

Печень минтая «По-особому»

Взять 1 банку печени минтая, размять вилкой содержимое, добавить 3 сваренных вкрутую яйца (предварительно натертых на средней терке) и мелко нарезанный зеленый лук. Все тщательно перемешать. Полученную массу выложить в салатник и украсить зеленью. Можно этой смесью промазать лаваш, свернуть его рулетом и нарезать кусочками. А еще будет оригинальнее, если эту смесь поместить в корзиночки или тарталетки. **Тесто для корзиночек:** 1,5 стакана муки, 1 яйцо, 100 г маргарина, 150 г твердого сыра, соль, растительное масло. Сыр натереть на мелкой терке. Муку, яйцо, растопленный маргарин, тертый сыр, соль соединить и хорошо перемешать. Затем на 10 минут убрать в холодильник. После чего раскатать в тонкий пласт, стаканом вырезать кружочки и выложить в смазанные растительным маслом формочки. Выпекать 15-20 минут в предварительно разогретой духовке.

Л. КУХАРЧУК, г. Тверь.

НА КОНКУРС

«А НУ-КА, БАБУШКИ!»

Шницели из печени

Печень лучше взять говяжью или телячью, нарезать очень острым ножом ломтиками с детскую ладонь, легкими движениями надсечь куски печени клетками с обеих сторон (но не прорезать насквозь), разбить в миску яйца, посолить, поперчить, добавить крахмал (на 2 яйца 2 ст. ложки), 2 ст. ложки сметаны, все взбить, окунать ломтики печени в полученную яичную массу и сразу обжаривать с двух сторон до хрустящей корочки.

«Вот так ножки»

Взять свиные ножки, хорошо опалить, выскоблить и промыть горячей водой. Каждую ножку завернуть в кусок марли, сложить в кастрюлю, залить водой и поставить на огонь. Дать закипеть, убавить огонь и варить на малом

Рулет из легкого

Легкое порезать кусками средней величины и вымачивать 4-5 часов, часто меняя воду, можно под проточной водой. Затем воду слить, легкое отжать, сложить в кастрюлю, залить свежей водой и сварить до готовности. Легкое готово, когда оно опустилось на дно. Легкое вынуть из отвара, порезать кусочками 3х3 см и обжарить с репчатым луком, посолить, поперчить, добавить томат и сметану и потушить 25-30 минут. Подавать с отварным рисом или с картофельным пюре, подойдет и картофель фри, овощной салат не помешает, а еще не жалеете рубленой зелени - это и витамины, и красиво.

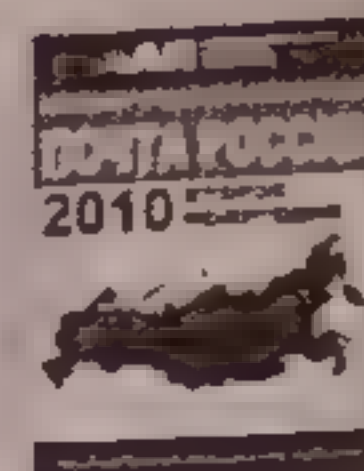
Л. КОРОБКОВА, г. Волгоград.



ВНИМАНИЕ!

ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА

ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА
на II полугодие 2010 года
ДЛЯ САМЫХ ЭКОНОМНЫХ



Федеральное государственное унитарное предприятие "ПОЧТА РОССИИ"
Бланк заказа периодических изданий Ф. СП-1

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---|----------------------|----------|------------------|---|-----------------------|---|---------|-----------------------|----|----|--|
| АБОНЕМЕНТ | | На | (газеты) | 1 | 2 | 2 | 6 | 9 | | | | |
| | | | журнал | (индекс издания) | | | | | | | | |
| «ВОЛШЕБНЫЙ | | | | | | | | | | | | |
| (наименование издания) | | | | | | | | | | | | |
| ГОРШОЧЕК» | | | | | | | | | Количество комплектов | | | |
| На 2010 год по месяцам | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| Куда | | | | | | | | | | | | |
| | | (почтовый индекс) | | | | | | (адрес) | | | | |
| Кому | | | | | | | | | | | | |
| | | Фамилия, И О | | | | | | | | | | |
| Линия отреза | | | | | | | | | | | | |
| | | ДОСТАВочная КАРТОЧКА | | | | | | | | | | |
| | | На | (газеты) | 1 | 2 | 2 | 6 | 9 | | | | |
| | | | журналы | (индекс издания) | | | | | | | | |
| П В | | место | | литер | | | | | | | | |
| «ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК» | | | | | | | | | | | | |
| (наименование издания) | | | | | | | | | | | | |
| стоимость | | подписки | | руб. | | Количество комплектов | | | | | | |
| | | каталожная | | руб. | | | | | | | | |
| | | переадресовки | | руб. | | | | | | | | |
| На 2010 год по месяцам | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | Город | | | | | | | | | | |
| | | (почтовый индекс) | | | | | | | | | | |
| | | Село | | | | | | | | | | |
| | | Район | | | | | | | | | | |
| | | Улица | | | | | | | | | | |
| Дом | | корпус | | квартира | | | | | | | | |
| Кому | | | | | | | | | | | | |
| | | Фамилия, И.О | | | | | | | | | | |
| Телефон | | | | | | | | | | | | |

ПОДПИСАТЬСЯ ОЧЕНЬ ПРОСТО:

Выбираете издание в каталоге.

Обычно каталог имеет алфавитный и тематический указатели, что облегчает для вас поиск издания.

Указываете в специальной форме СП-1:

- название издания
- подписной индекс издания (пятизначный номер, который находится в каталоге слева от издания)
- ваш адрес
- срок подписки
- стоимость

По вашей просьбе сотрудник почтового отделения обязан оказать вам помощь в заполнении формы СП-1.

Оплачиваете подписку в почтовом отделении.

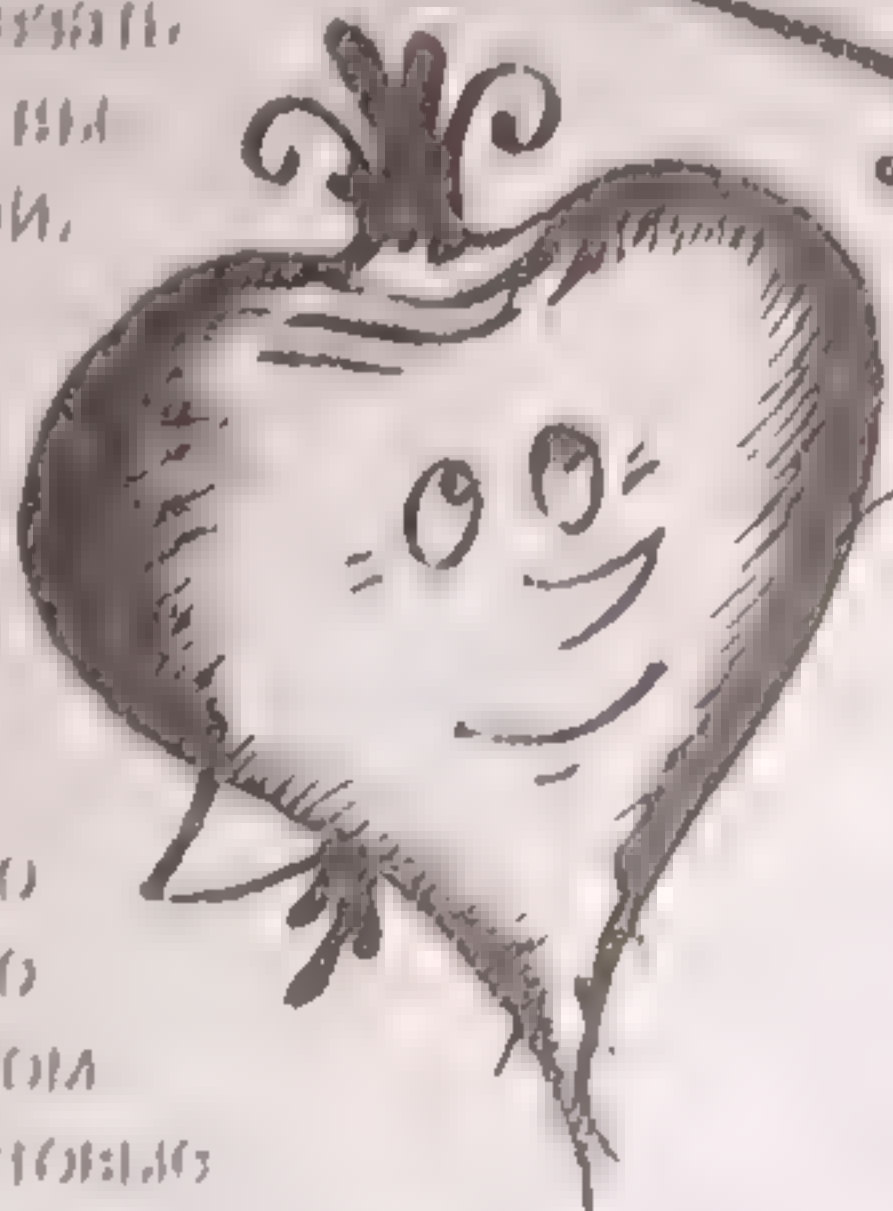
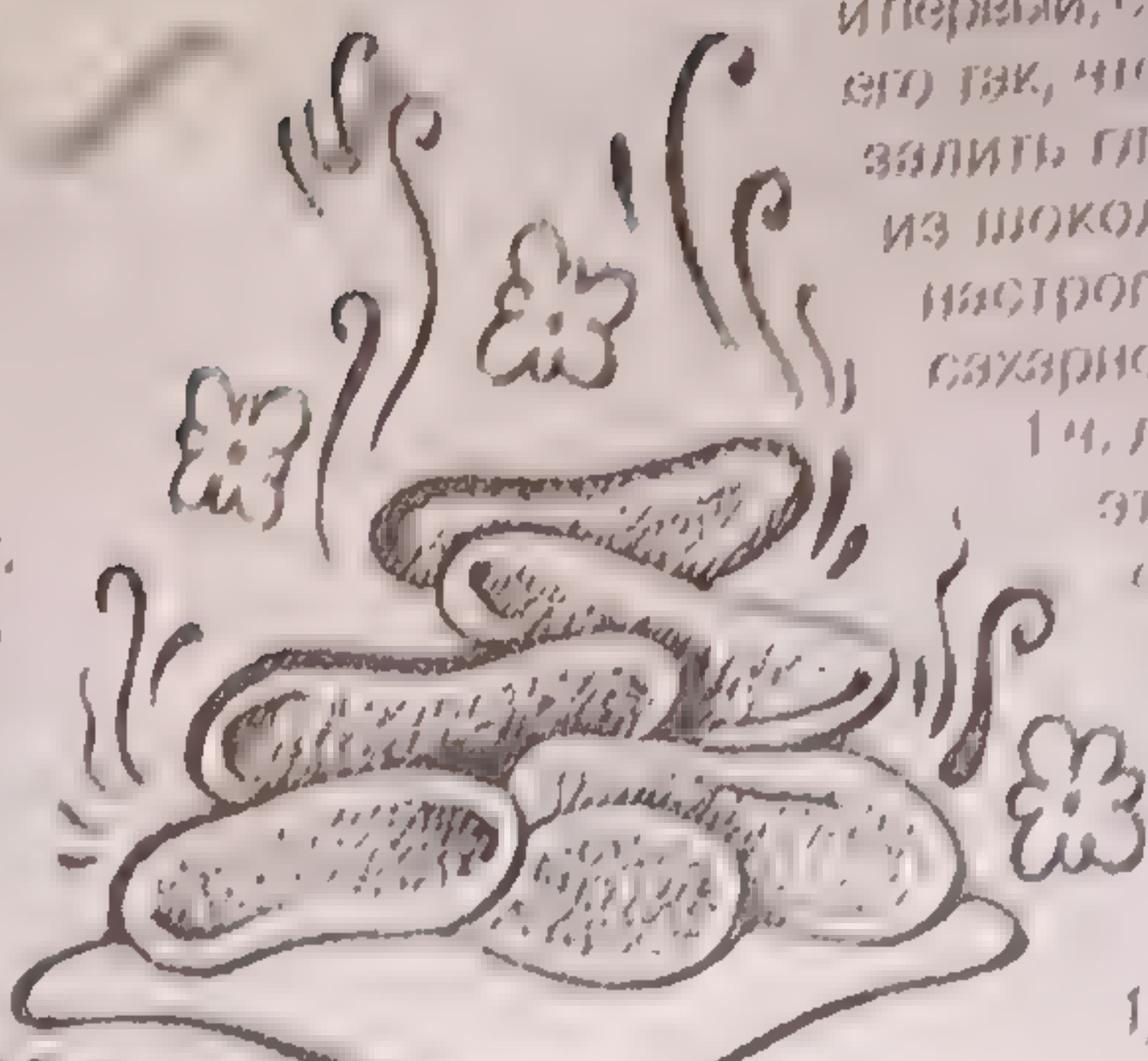
● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Для овощных соусов вначале варятся овощи, и лишь в конце варки в них добавляют специи. При таком порядке соус сохранит свой вкус и получится более ароматным.

Оладьи

«Хоть на выставку»

3 свеклы, 2 яблока, 500 г творога, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 стакан молока, сметана, растительное масло, 1 ст. ложка сахара, соль.

Свеклу отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Добавить муку и перемешать. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кубиками и выложить в миску со свеклой. Хорошо растереть творог и добавить к свекле и яблокам. Влить в миску молоко, добавить сахар и перемешать. Вбить в свекло-яблочное тесто яйцо, добавить немного соли, все тщательно перемешать. Из полученного теста поджарить в разогретом масле небольшие оладьи. Готовые оладьи залить шкварками с луком или растительным маслом. Подать со сметаной



и первый, с одной стороны, но укладывая его так, чтобы верх был сухим. Все это залить глазурью. Ее можно сделать из шоколадных батончиков (200 г) натереть их, добавить 1 ч. ложку сахарного песка, 1 ч. ложку молока, 1 ч. ложку сливочного масла. Все это перемешать, вскипятить, остудить и вылить на печенье. Продолжкой, кроме творога, может служить сливочный крем (100 г сливочного масла и 1/2 банки сгущенного молока или 100 г масла и 1/2 стакана сахарного песка).

Салат «Шарада»

60 г рожков, 1 помидор, 1 банка любых рыбных консервов в масле, 100 г сыра, 2 яйца, 1 вареная морковь, майонез.

Рыбу размять вилкой. Помидор нарезать кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца и морковь нарезать мелкими кубиками. Все смешать и заправить майонезом.

Мясо «Райский сад»

500 г мякоти свинины, 4-5 помидоров, 3 крупных кисло-сладких яблока, 1 стручок сладкого красного перца, 1 стебель лука-порея, растительное масло, сухой базилик, тертый сыр, черный молотый перец, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить и поперчить по вкусу, обжарить с двух сторон в растительном масле. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Лук-порей нарезать колечками. Яблоки очистить от сердцевин и нарезать ломтиками. На дно формы положить кружочки помидоров, на них — мясо, накрыть его помидорами, посыпать полосками перца и колечками лука-порея, посолить и поперчить, посыпать базиликом. Сверху плотно друг к другу положить ломтики яблок. Накрыть посуду фольгой и поставить на полчаса в разогретую духовку. Затем фольгу снять, посыпать блюдо сыром и запекать еще 10 минут, пока сыр не подрумянится. Готовое блюдо можно посыпать измельченной зеленью.

Суфле из картофеля с мясом

500 г картофельного пюре, 2-3 ст. ложки масла, 1 луковица, 250 г мясного фарша, 4 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец.

Приготовить картофельное пюре, добавив сливочное масло, размешанное с желтками, и взбитые в пену белки. Мясо пропустить через мясорубку, добавить

Цветная «Баловница»

1 небольшой кочан цветной капусты, 1/2 стакана молока, 1-2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 250 г начинки, 150 г сметаны, панировочные сухари, соль по вкусу.

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде, разбавленной с молоком. Хорошенько смазать сливочным маслом форму для запекания и выложить в нее капусту. Ветчину нарезать кубиками и выложить в форму с капустой, перемешать.

В отдельную посуду вылить сметану, добавить яйца и взбить вилкой. Посолить по вкусу. Залить полученной смесью капусту с ветчиной. Посыпать содержимое формы панировочными сухарями. Поставить форму в предварительно нагретую до 180 градусов духовку и запекать до образования на поверхности румяной корочки.

Торт без выпечки

Молоко вскипятить, чуть остудить. В горячем молоке смочить одну сторону печенья (на такой торт понадобится 3 пачки любого круглого печенья) и положить сухой стороной вниз на поддон. Когда одна пачка уложена, сверху положить слой творога, смешанного со стаканом сахарного песка и яйцом, затем опять слой печенья — только теперь обмакивать его в молоко полностью, снова слой творога и наконец — третий слой печенья, смоченного, как

поджаренный лук, перец, соль. В смазанную маслом и посыпанную сухарями глубокую сковороду уложить половину картофельной массы, посыпать сухарями, на нее положить мясной фарш, снова посыпать сухарями и закрыть оставшимся пюре. Запекать в духовке примерно 30 минут.

Фаршированные грибы

500 г шампиньонов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан вареного риса, 1 корень петрушки, соль.

У грибов среднего размера с круглой шляпкой вырезать ножку так, чтобы шляпка оставалась целой. Ножки мелко нарезать поперек волокон и тушить в растительном масле вместе с натертой петрушкой. Добавить вареный рис, соль. На шляпки грибов посыпать немного соли, наполнить их фаршем и уложить в огнеупорную посуду или форму, смазанную маслом. Оставшийся фарш уложить горкой. Посыпать сухарями. Запечь грибы до золотистого цвета.

Рагу «Остатки сладки»

2 ст. ложки муки развести в кастрюле в 0,5 л бульона или воды, прибавить 1 ст. ложку сливочного масла, немного молотого перца, 1/2 ч. ложки горчицы; непрерывно помешивая, довести до кипения.

Затем положить 1 ч. ложку сахарного песка, 2-3 мелко нарезанных соленых огурца и полную тарелку так же нарезанных остатков жаркого или вареного мяса. Прокипятить несколько минут, подавать с отварным картофелем.



Фрикасе из креветок

800 г мороженных креветок, 1 маленькая луковица, 300 г моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана горячего овощного бульона, 3 средних помидора, 0,5 стакана сливок, пучок укропа, соль, перец.

Креветки разморозить, морковь нашинковать, лук мелко нарезать. Растопить масло и, при постоянном помешивании, добавить в него сахар (до образования карамели). В карамель добавить морковь и лук, затем, постоянно помешивая, всыпать муку и обжарить все до золотистого цвета, постепенно вливая бульон. Добавить соль и перец по вкусу.

Овощи варить, прикрыв крышкой, 20 минут, затем добавить к ним мякоть помидоров, сливки, креветки и дать постоять 10 минут. Укроп мелко нарубить и посыпать им блюдо перед подачей к столу.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Сочная компания: от А до Я

Соки должны быть обязательно в вашем меню. Они являются надежным и проверенным источником витаминов. Надо только знать, когда тот или иной сок будет особенно полезен.

Апельсиновый - выпейте его, если вдруг загрустите. Этот сок «вливает» оптимизм.

Виноградный - источник глюкозы, стимулирует память, способствует лучшему запоминанию.

Грейпфрутовый - принимайте на ночь по 0,5 стакана в качестве снотворного и по 1 стакану перед каждым приемом пищи, если хотите похудеть. Содержащийся в напитке особый фермент нарингин улучшает пищеварение, ускоряет процесс сжигания жиров.

Морковный - необходим во время авралов, чтобы активизировать работу мозга и думать позитивно, он помогает произвести срочную перезагрузку нервной системы.

Томатный - если сидите на диете и строго лимитируете калорийность рациона. Дело в том, что он имеет самую низкую энергетическую ценность: в 1 литре сока - 230 ккал, как в стакане ряженки. Хорошо утоляет не только жажду, но и голод.

Яблочный - незаменим после занятий спортом - помогает быстро восстановить силы.



ТАКОЕ РАЗНОЕ МЯСО

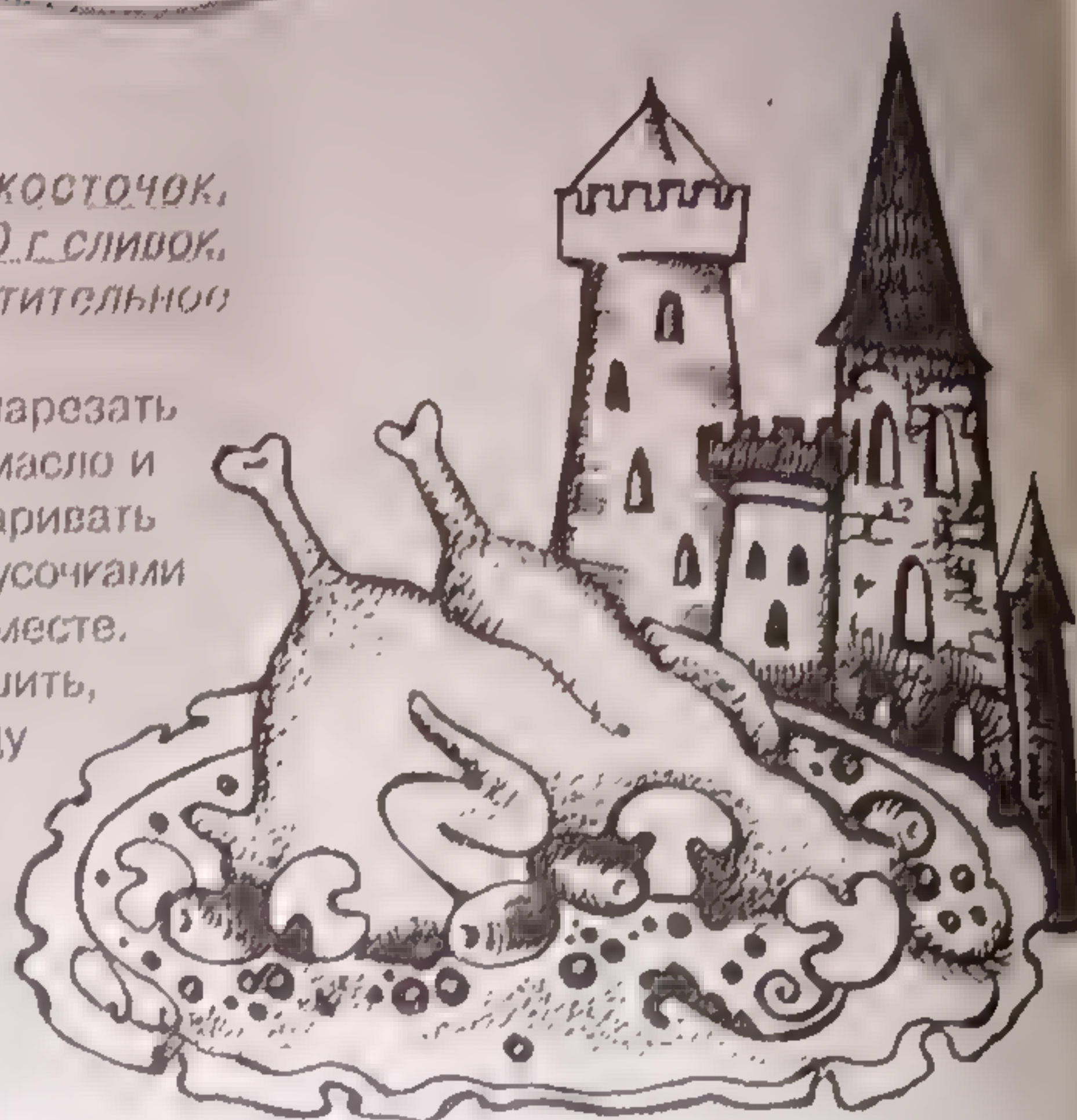
ВКУС

Мясо «Кузен»

500 г куриного филе, 200 г оливок без косточек, 250 г консервированного зеленого горошка, 200 г сливок, 200 г шампиньонов, перец, соль по вкусу, растительное масло.

Куриное филе тщательно вымыть, обсушить, нарезать кубиками или соломкой. Разогреть на сковороде масло и выложить туда филе. Посолить, поперчить и обжаривать 5 минут. Шампиньоны почистить, вымыть, нарезать кусочками и выложить к курице. Продолжать обжаривать все вместе.

Залить содержимое сковороды сливками и тушить, закрыв крышкой, еще 5 минут. Положить в посуду с мясом нарезанные оливки без косточек, перемешать. Через 2 минуты после маслин добавить зеленый горошек. Немного потушить, затем посолить и поперчить по вкусу. Как только горошек хорошо прогреется, снять с огня. Подавать блюдо горячим с отварным картофелем.



Котлеты из вареной говядины

1 кг говядины, 2-3 луковицы, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 2 яйца (для льезона), 1/2 стакана панировочных сухарей, 50 г кулинарного жира, мускатный орех, соль, перец по вкусу.

Отварить говядину. Остудить и нарезать на кусочки, очистить от пленок и жил, нарубить мелко с 2-3 луковицами, добавить ложку растопленного масла, перец, соль, 2-3 яйца, мускатный орех (можно также добавить 1/4 или 1/2 стакана сметаны). Размешать все это, сделать котлеты. Смазать их и поджарить с обеих сторон.

Мясо «Графские развалины»

1 кг телячьей грудинки, 3-4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу, картофель для гарнира, пучок зелени петрушки; для фарша: 300 г печени, 1 стакан рассыпчатой гречневой каши, 1 луковица, 50-100 г шпика, 1 яйцо.

Грудинку натереть солью, сделать надрез в виде большого кармана.

Приготовить фарш: мелко нарубленный шпик положить на разогретую сковороду с маслом, добавить нашинкованный лук, куски печени, все посолить и прожарить. Жаркое с луком пропустить через мясорубку, смешать с гречневой кашей и сваренным вкрутую рубленым яйцом. Уложить фарш в «карман» грудинки и зажарить в духовке, поливая мясным соком. Готовую грудинку нарезать на куски, уложить на блюдо. Обложить гарниром из жареного картофеля, посыпать зеленью петрушки.

Печень в форме

600 г печени (телячья или говяжья), 200-300 г говядины, 100 г шпика, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 50 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Подготовленную печень слегка отбить (ручкой ножа), уложить на дно предварительно смазанной сливочным маслом формы, посолить, поперчить. Говядину и сало пропустить через мясорубку, залить смесью из яиц, растопленного

сливочного масла, панировочных сухарей и молока, посолить. Все размешать. Смесь выложить ровным слоем на печень и запечь в разогретой духовке.

Куриный рулет

Взять бумажный пакет из-под молока или сока, положить в него порубленное филе из куриных окорочков, желатин, измельченную морковь, соль и перец по вкусу. В нескольких местах скрепить пакет степлером по верхнему краю и опустить в кипящую воду на 40 минут. Получится вкусное мясное изделие и, главное, без всяких вредных добавок.

Гуляш по-пеньковски

300-400 г свежей белокочанной капусты, 200 г мяса, 2 ст. ложки растительного масла, 3-4 луковицы, 1 помидор, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 лавровый лист, соль.

Мясо нарезать кубиками, посолить, поджарить на растительном масле, добавить нарезанный кружочками лук. Когда лук слегка поджа-

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Домашнюю птицу ощипывают снизу вверх, а лесную наоборот. ★ Рыбу после разделки следует посолить, посыпать специями, положить на разделочную доску на 30 минут и только потом жарить.

рится, поло
капусту и ту
помешивая
помидора,
лист, соль и
Залить гул
тушить 30-

Свини «Изма»

500 г
3 сладк
1 морко
дого сыр
темного
растите
Мясо
резать
Болгар
нареза
кружоч
кой тер
в масл
готовл
посол
средн
Доба
мину
терт

Куриный «В»

6
сла
кол
тон
0.
2с
ло

лк
3-
Н
п
н
т
м
д



рится, положить крупно нарезанную капусту и тушить 15 минут, постоянно помешивая. Затем добавить мякоть помидора, красный перец, лавровый лист, соль и все хорошо перемешать. Залить гуляш бульоном или водой и тушить 30-45 минут.

Свинина «Измайловская»

500 г свинины, 2 помидора, 3 сладких болгарских перца, 1 морковь, 2 луковицы, 200 г твердого сыра, 250 г сметаны, 1 стакан темного пива, перец, соль по вкусу, растительное масло.

Мясо помыть, обсушить и нарезать маленькими кусочками. Болгарский перец, помидоры и лук нарезать довольно мелко, морковь - кружочками, сыр натереть на мелкой терке. Свинину слегка обжарить в масле, добавить в сковороду подготовленные овощи, перемешать, посолить, поперчить. Тушить на среднем огне до готовности мяса. Добавить сметану. Через пару минут влить стакан пива и всыпать тертый сыр. Тушить еще 5 минут.

Куриный гуляш «Вулкан»

600 г куриного мяса, 3 стручка сладкого перца, нарезанного полукольцами, 0,5 стакана нарезанного тонкими колечками лука-порей, 0,5 стакана куриного бульона, 2 ст. ложки белого сухого вина, 1 ст. ложка крахмала, соль, перец.

Лук и перец положить в кастрюлю, добавить бульон и потушить 3-4 минуты при мощности 800. Нарезать куриное мясо кубиками, положить в кастрюлю к овощам, накрыть кастрюлю крышкой и готовить при мощности 600 10-12 минут. Развести крахмал в вине, добавить в гуляш, хорошо перемешать и готовить еще 3-4 минуты при мощности 600 под крышкой, перемешав один раз. Дать постоять 5 минут и подавать.

Курица, запеченная на соли

1 тушка курицы, 1 кг соли.

Тушку птицы подготовить, вымыть снаружи и изнутри, обсушить салфеткой. На противень насыпать 1 кг крупной соли, положить на брюшко подготовленную птицу и поставить в духовку запекать. Птица пропитается на парах соли и возьмет ее столько, сколько нужно.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

Как улучшить вкус жесткого мяса

Натрите мясо перед варкой пищевой содой со всех сторон, накройте перевернутой стеклянной миской и оставьте в таком виде на столе на 3-4 часа. Затем промойте мясо водой и отправьте в кастрюлю вариться. В воду надо добавить 1 ч. ложку уксуса. Тогда мясо размягчится и быстрее дойдет до готовности, а его вкус улучшится.

Через 30 минут тушку перевернуть брюшком вверх и продолжать запекать до готовности. Запеченная таким способом птица имеет золотистую равномерно заколерованную поверхность, вкусное мясо и долго и хорошо сохраняется (до 3 суток).

Курочка «Нежность»

2 зубчика чеснока, 4 кусочка белого хлеба, 150 г натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли, 1/4 стакана молока, щепотка черного молотого перца, курица, нарезанная крупными кусками.

Приготовление панировки. Чеснок пропустить через чесночницу. Сливочное масло взбить и добавить к чесноку. Туда же положить сыр и крошки белого хлеба. Смесь посолить, поперчить, перемешать.

Куски курицы обмакнуть в молоко, запанировать и выложить на смазанный растительным маслом противень. Запекать 45-50 минут до золотистой корочки.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Обеденный этикет

Соблюдая эти гастрономические правила, вы не наберете лишний вес.

- Не съедайте все блюдо до конца.
- Во время еды не читайте, не смотрите телевизор. Отвлекаясь, мы перестаем следить за тем, сколько и как едим, и поглощаем больше пищи.
- Жуйте медленно. Растягивание трапезы имеет глубокий физиологический смысл: ведь сигнал об утолении голода поступает в головной мозг только через 20 минут после того, как вы начали есть.
- Не ешьте в одиночестве. Присутствие «компаньонов» помогает сдерживать неумеренный аппетит, как того и требуют правила хорошего тона.
- Раскладывайте еду по тарелкам на кухне, а ешьте в комнате. Тогда вам, скорее всего, не захочется идти за добавкой.



Рулетики из скумбрии

Свежемороженая скумбрия, 150 г сыра, морковь, луковица, 100 г майонеза, растительное масло для жарки, пучок зелени, помидор, лимон.

Скумбрию разморозить, вымыть, удалить плавники, обрезать голову, аккуратно достать кости. Полученное филе сбрызнуть соком лимона и оставить на 10 минут. Морковь натереть на терке, лук нарезать кольцами и спассеровать овощи в небольшом количестве хорошо разогретого сливочного масла. На развернутое филе, смазанное майонезом, равномерно выложить спассерованные овощи, посыпать натертым сыром. Аккуратно свернуть в рулет и перевязать ниткой, обернуть фольгой и запекать 40 минут в разогретой до 200 градусов духовке. Готовую рыбу оставить до полного остывания, снять фольгу и нитки, нарезать кусочками и выложить на тарелку. Гарнир: лимон и помидор, украсить зеленью.

Н. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка
Белгородской обл.

Рыба «Добавки!»

Тушка скумбрии, 1 плавленный сырок или 100 г твердого сыра, 1 луковица. Понадобится пищевая фольга.

Выпотрошить скумбрию, отрезать ей голову и достать хребет (хвост оставить). Посолить, поперчить по вкусу.

Нарезать лук полукольцами и обжарить на растительном масле. Натереть на крупной терке сыр. Смешать сыр и жареный лук.

Положить скумбрию на фольгу и выложить сверху смесь лука и сыра. Примять руками начинку. Фольгу плотно завернуть, чтобы рыба оказалась брюшком сверху. В области хвоста оставить дырочку. Запекать в духовке 15 минут.

Камбала в томатном соусе

800 г камбалы, 1 стакан томатного соуса, 4 зубчика чеснока, 1/2 стакана рафинированного масла, 2 ст. ложки муки, соль, перец, зелень по вкусу, маслины.

Камбалу ошпарить кипятком, удалить внутренности и нарезать на куски. Затем каждый кусок посыпать солью, перцем и запанировать в муке. Подготовленные таким образом рыбу обжарить на масле с двух сторон до образования румяной корочки, а после этого на 10-15 минут поместить в разогретую духовку. Вынуть из духовки готовую камбалу, уложить ее на тарелку, полить томатным соусом с тертым чесноком. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью, измельченным чесноком, украсить маслинами. На гарнир подать жареный картофель.

Селедка «К празднику»

Очистить селедку от кожи и костей, изрубить ее ножом как можно мельче вместе с 1 яйцом вкрутую, 1 луковицей и небольшим куском пшеничного или ржаного хлеба без корки, вымоченного в уксусе. Полить растительным маслом, тщательно перемешать и уложить на блюдо, придав форму рыбы. Приставить голову и хвост, украсить зеленым луком и яйцами.

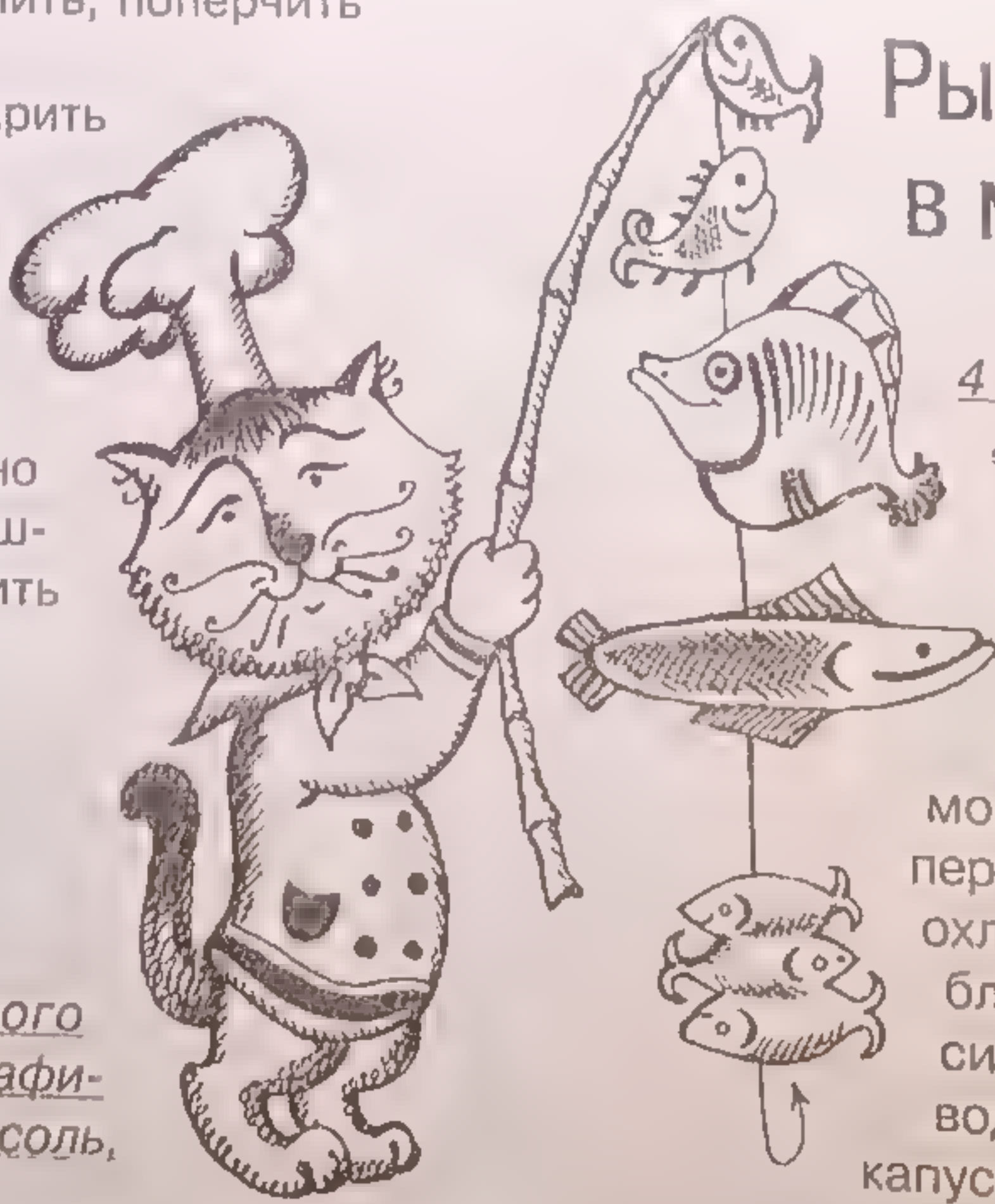
Рыба «Оригинальная»

1 кг очищенной выпотрошенной рыбы (годится любая) посолить и оставить так на 1 час. Тем временем 1-2 головки лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2-3 лавровых листа залить водой, добавить 100 г уксуса и вскипятить. Рыбу завязать в салфетку, обмотать ниткой, опустить в кипящий бульон и варить до готовности. Остудить рыбу в бульоне. Вынуть, дать стечь жидкости, уложить на блюдо и подать.

Рыба отварная в майонезе

1 кг свежей рыбы, 1 морковь, 4 луковицы, 1 корень петрушки, 250 г майонеза, соль, черный молотый перец, укроп, петрушка.

Рыбу отварить в небольшом количестве воды с добавлением корней - лука, моркови, петрушки и пряностей, перца, соли, лаврового листа, затем охладить. Куски рыбы выложить на блюдо, залить майонезом, украсить сваренными в подсоленной воде овощами: морковью, цветной капустой, а также консервированным горошком и зеленью.



● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Уксус с успехом можно заменить соком от сквашенных овощей, квасом, молочной сывороткой. * Приготовить ароматный уксус можно, настояв его на мяте, эстрагоне, лимонной цедре, сельдерее, чесноке, хрене, перце.



Фаршированная щука

На 1,1 кг рыбы: 200 г молока, 150 г пшеничного хлеба, 1 яйцо, 300 г репчатого лука, по 100 г свеклы и моркови, 50 г муки, 50 г сливочного масла, 1-2 дольки чеснока, соль.

Рыбу очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, удалить внутренности. Затем щуку разрезать поперек на порционные куски, вырезать мякоть и приготовить фарш. Этим фаршем заполнить те части каждого куска, из которых была вырезана мякоть.

На дно посуды положить сначала сырые и нарезанные ломтиками свеклу, лук, морковь, на них — куски рыбы, наполненные фаршем, а затем опять слой овощей, слой рыбы и т. д. Уложив так 3-4 ряда, залить рыбу и овощи холодной водой, добавить чеснок и варить в закрытой посуде 3-4 часа, поливая верхние слои рыбы бульоном, в котором она варится. **Приготовление фарша.** Срезанную в филе мякоть и репчатый лук пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке пшеничным хлебом, маслом, яйцом, солью, молотым перцем и вторично пропустить через мясорубку.

Фаршированные караси

(блюдо готовится в микроволновой печи)

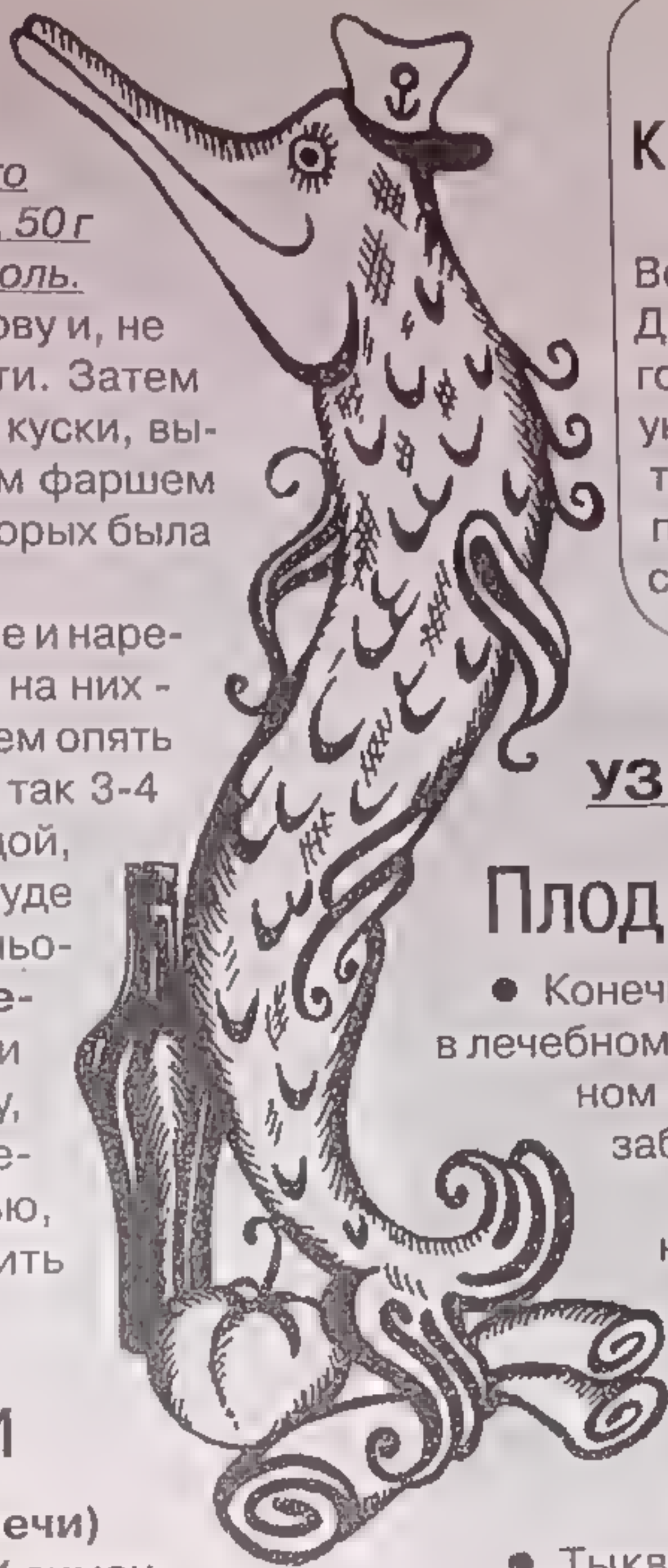
2 карася, 3 помидора, 3 картофелины, 1 лимон, 2 луковицы, 50 г сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый, соль, зелень укропа и петрушки.

Лук очистить, помидоры нарезать ломтиками. Лук нарезать полукольцами. Зелень нашинковать. Карасей очистить от чешуи, выпотрошить, промыть, обсушить, сбрызнуть соком половины лимона, натереть солью, перцем и нафаршировать помидорами, оставив несколько ломтиков для украшения.

Положить внутрь карасей немного зелени. Нарезанный кубиками картофель выложить в центр формы с растительным маслом, по краям расположить карасей, посыпать луком, полить сметаной, накрыть пленкой и запекать 10 минут при мощности 80% и выключенном гриле. В середине приготовления картофель и рыбу аккуратно поменять местами.

Готовое блюдо разложить на 2 тарелки и украсить ломтиками лимона и помидора.

Если предназначенные для фарширования помидоры оказались слишком сочными, то нужно после нарезки дать им немного постоять и слить образовавшийся сок. Чтобы избавиться от специфического привкуса, свойственного речной рыбе, ее нужно перед приготовлением подержать 10 минут в смеси сухого белого вина с солью.



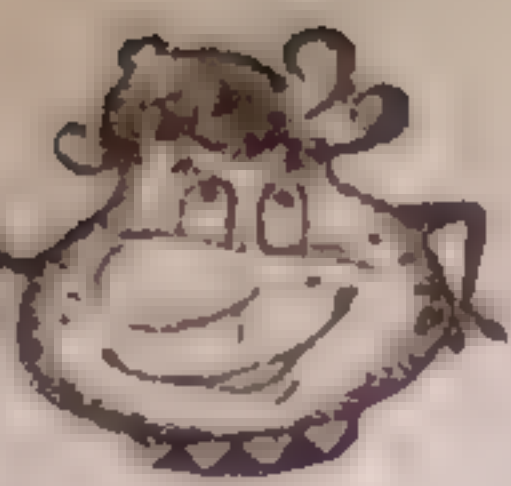
Что подать к блюдам из рыбы

Сделайте яблочную горчицу. Возьмите 4 ст. ложки яблочного пюре. Добавьте к нему 3 ст. ложки сухой горчицы, 3 ст. ложки сахара и 2 ст. ложки уксуса с базиликом и гвоздикой. Все тщательно перемешайте, посолите по вкусу и дайте настояться в течение суток.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Плод сказочный

- Конечно же, это тыква. Тыкву используют в лечебном питании для многих диет. В вареном и печеном виде она полезна при заболеваниях желудка и кишечника.
- Упревшая тыквенная каша нежной консистенции не раздражает желудок.
- В тыкве много пектина, улучшающего пищеварение, выводящего из организма продукты обмена и вредные вещества.
- Тыква врачует заболевания почек и мочевыводящих путей, гипертонию и другие заболевания сосудов и сердца.
- Для людей, склонных к избыточному весу, тыква ценна еще и тем, что при своем сладком вкусе и сытности содержит мало калорий.
- Главным же достоинством тыквы считается каротин, благодаря которому у нее желтая или оранжевая мякоть. Плотный панцирь тыквы сохраняет этот витамин иногда до нового урожая.
- Самые витаминные тыквы южные, мускатные, грушевидной формы с тонкой корочкой.
- А как полезны тыквенные семечки! Они содержат много витамина Е, витамина В₁₅, который стимулирует иммунные реакции, повышая сопротивляемость болезням. Семена тыквы богаты цинком, который благотворно влияет на устойчивость психики, на заживление ран, способствует развитию умственной активности.



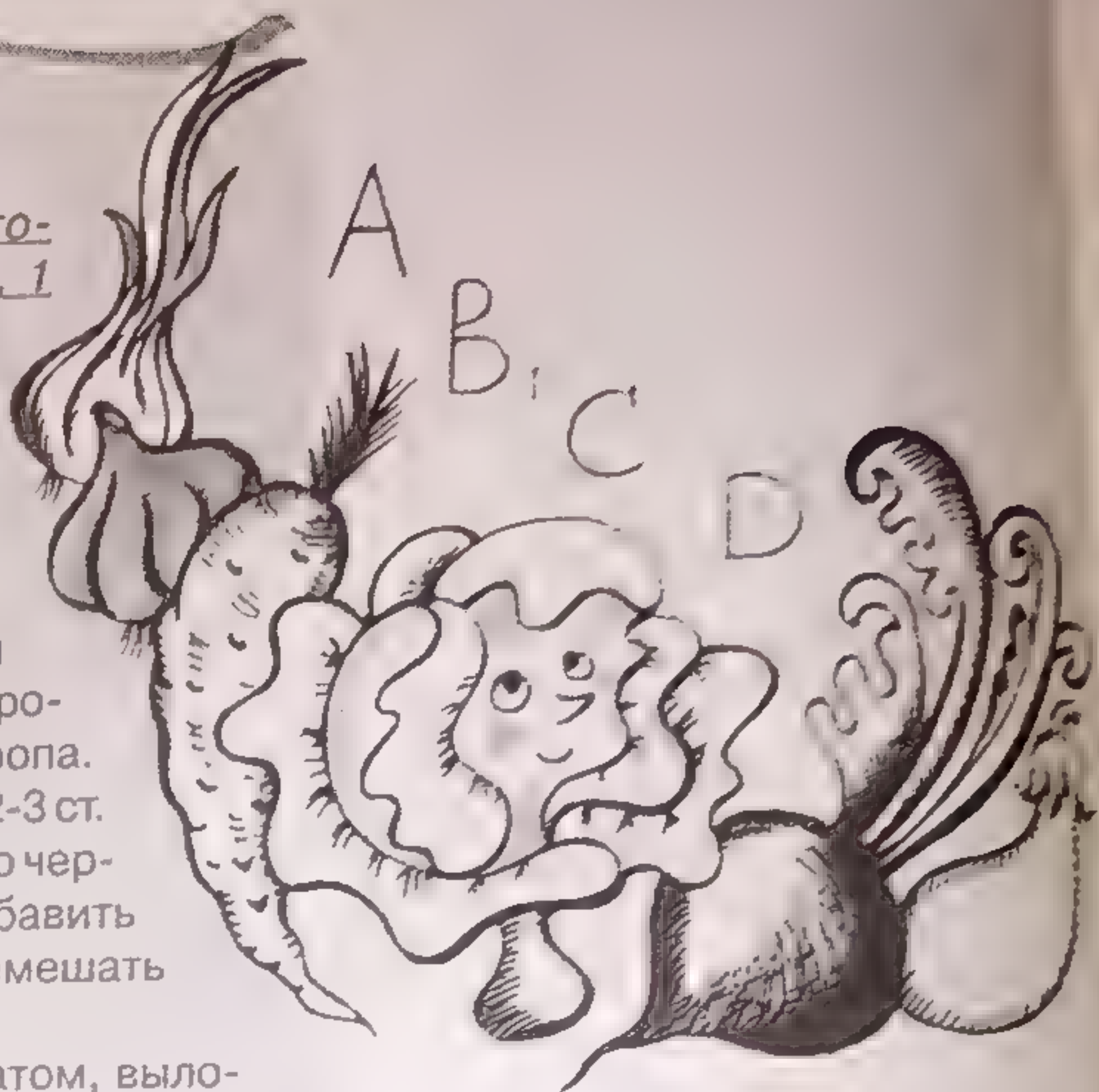
«Витаминное ассорти»

1,5 стакана консервированного зеленого горошка, 6 сладких красных перцев, 4 помидора, 1 луковица, рубленая зелень сельдерея, укропа и петрушки.

Мясистые сладкие красные перцы очистить от семенников и запечь в горячей духовке 8-10 минут. Затем дать перцам остыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Добавить нарезанный тонкими полукольцами лук, ломтики свежих помидоров, консервированный зеленый горошек, рубленую зелень петрушки, сельдерея и укропа.

Приготовление заправки: прогреть до кипения 2-3 ст. ложки растительного масла с 1 ч. ложкой молотого черного перца, охладить и влить 1 ч. ложку уксуса; добавить по 0,5 ч. ложки сахара и соли, все тщательно перемешать и растереть.

Перемешать заправку с подготовленным салатом, выложить его в салатник горкой и украсить дольками помидоров и веточками зелени.



Икра овощная

3 большие свеклы сварить в кожуре, лук очистить и нарезать кубиками, добавить половину чайной ложки томата-пасты. Поступить со свеклой так же, как с луком, все через мясорубку и добавить заправку из столовой ложки растительного масла. Можно добавить еще немного лимонной кислоты и зелень. Посолить по вкусу.

Свекольная икра с яблоками

Натереть на терке 3 небольшие вареные свеклы, добавить натертое яблоко, зеленый лук, заправить по вкусу растительным маслом, сахаром, солью, лимонной кислотой или соком лимона.

Морс из клюквы

1 стакан клюквы, 1/2-3/4 стакана сахара, 1 л воды, ломтики лимона.

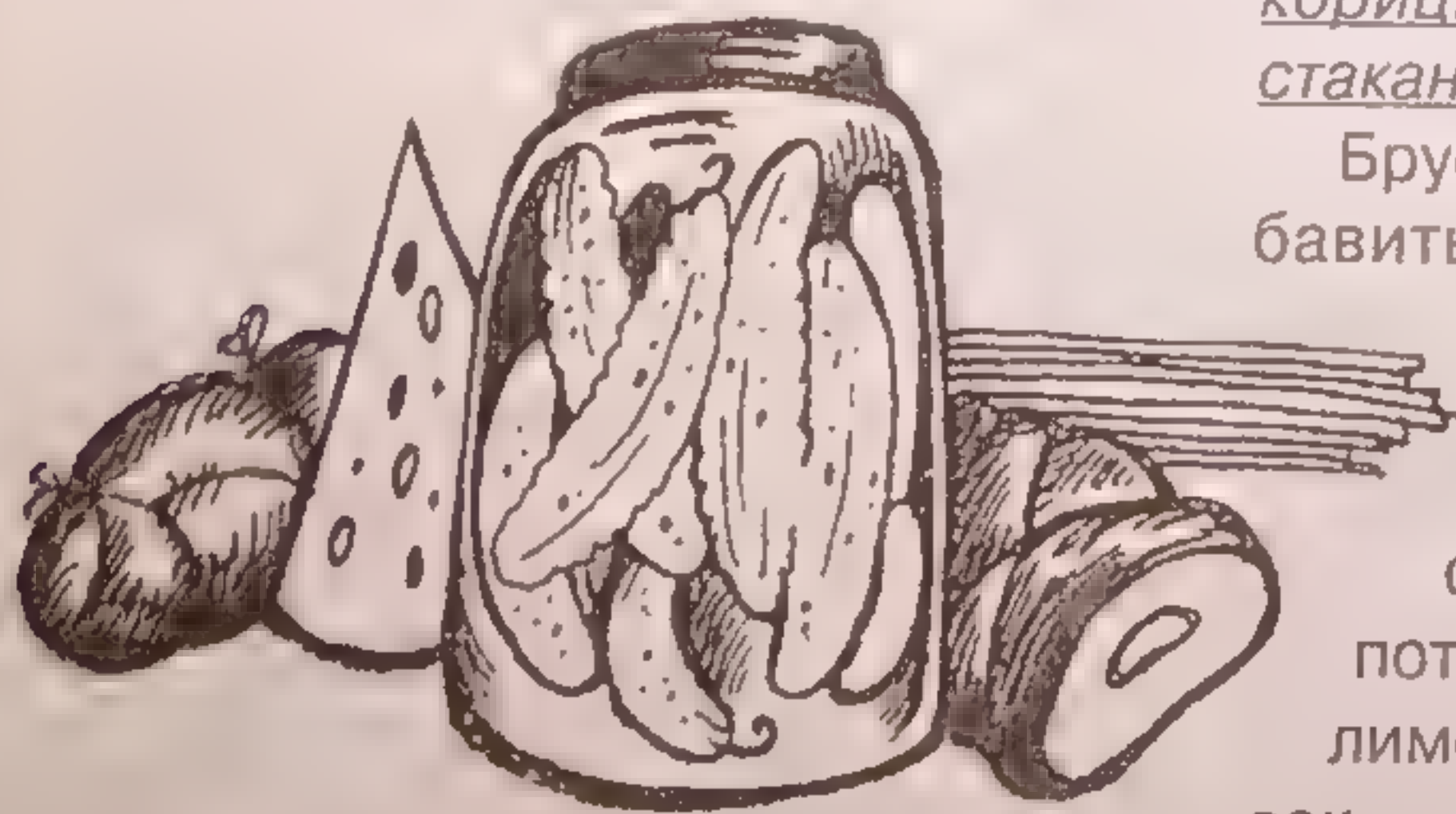
Отжать клюквенный сок, добавить немного кипяченой воды, процедить через марлю. Выжимки от ягод залить водой, вскипятить и процедить.

В процеженный отвар добавить сахар, остудить, влить сырой сок. Положить ломтики лимона.

Яблочный кисель

4-5 свежих яблок, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала, лимонная кислота на кончике чайной ложки, 6,5 стакана воды.

Яблоки промыть, нарезать дольками, удалить сердцевину с семечками, залить горячей водой и варить в течение 15-25 минут (в зависимости от сорта яблок). Когда яблоки разварятся, процедить отвар через сито с мелкими ячейками. Разваренные яблоки протереть, соединить с отваром, добавить лимонную кислоту, сахар, размешать и нагреть до кипения. В полученный горячий сироп влить разведенный холодной водой крахмал, быстро размешать, довести до кипения, охладить.



Салат «Шанс»

400 г капусты, 100 г чернослива, 1 морковь, сахар, лимонный сок.

Свежую белокочанную капусту нашинковать, посыпать сахаром, перетереть руками до образования сока, сок слить. У заранее замоченного чернослива удалить косточки и нарезать его небольшими кусочками. Сырую морковь натереть на крупной терке. Капусту, морковь и чернослив смешать, добавить лимонный сок, перемешать и выложить в салатник. Украсить салат цветами из моркови и чернослива.

Компот из брусники

600 г брусники, 1 стакан воды, цедра и сок от лимона, палочка корицы, 3/4 стакана сахара, 1/2 стакана виноградного сока.

Бруснику залить кипятком, добавить лимонную цедру, корицу и варить 5 минут. Затем положить сахар и варить 1 минуту. Компот оставить охлаждаться. В готовый компот добавить несколько капель лимонного сока и виноградный сок.

Кисель из шиповника

100 г сушеного шиповника, 3 ст. ложки крахмала, 6 стаканов воды, 1 стакан сахара, 1/2 лимона.

Плоды шиповника перебрать, промыть, залить кипящей водой и дать настояться в течение 2-2,5 часа. Затем тщательно протереть, процедить. Часть настоя оставить для разведения крахмала, а оставшуюся часть нагреть до кипения, добавить сахар, лимонный сок, ввести разведенный крахмал и довести до кипения, охладить.

Рассольник грибной

500 г шампиньонов, 2-6 ст. ложек перловой крупы, 3 луковицы, 3 огурца, специи, соль по вкусу.

В кастрюлю положить столовую ложку растительного масла, мелко нарезанный лук, слегка его обжарить. Затем добавить очищенные и нарезанные грибы. Слегка все обжарить, залить 2,5-3 л кипящей воды, накрыть крышкой и варить до готовности. Отдельно сварить коренья, перловку. Мелко порезать огурцы, положить в бульон и прокипятить.

Постные «Колобки»

250 г соленых грибов (500 г свежих), 800 г отварного картофеля, 2-4 ст. ложки растительного масла, зелень, 4-5 ст. ложек муки, 1 луковица, соль, перец.

Соленые грибы порубить, свежие - тушить в собственном соку до готовности. Добавить пассерованный лук, соль и перец по вкусу. Сделать картофельное пюре на воде, добавить соль, муку, чтобы получить мягкое тесто. Разделить на небольшие лепешки, положить грибной фарш, придать картофельной лепешке форму колобка и жарить в масле. Подать с острым томатным соусом.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Зеленый чай не пьешь - какая сила?

● Зеленый чай очень полезен: помогает утолить жажду, переваривать пищу и удалять токсины из организма. Чай бодрит организм - человеку хочется меньше спать.

● Также зеленый чай улучшает функцию мочевыведения, помогает проясняться глазам, включает сознание - голова начинает работать быстрее. Кроме того, чай снимает утомление и удаляет жиры, что способствует похудению.

● Зеленый чай в 18 раз превосходит по воздействию витамин Е, считающийся витамином молодости.

● Зеленый чай рекомендуется пить без молока и сахара. Для тех, кто не может обойтись без сладкого, можно добавить в чай немного меда.

● Чай нужно пить свежесваренным. Рекомендуется заваривать не более двух раз одну заварку (при повторном заваривании теряется уже 50 процентов витаминов и микроэлементов, а при третьем их остается не более 20 процентов).

● Рекомендуется ежедневно употреблять 2-4 стакана зеленого чая. Все зеленые чаи рекомендуется заваривать горячей водой (60-90 градусов). После заваривания чайный настой может иметь цвет от светло-зеленого до довольно темного насыщенного зеленого или желто-зеленого.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ

Высылаем почтой,
оплата при получении.

Ручной работы Фабричные Шали

1,2x1,2 м - 2100 руб., 1,2 м - 1400, 1900, 2600
1,3 м - 2600 руб.; 1,4 м - руб. серые, 1400 руб. белые
- 3000 руб.; 1,5 м - С кистями 1,2 м - 5000 руб.;
3500 руб.; 1,6 м - 4100 руб. 1,5 м - 7000 руб., белые,
руб., серые, белые. светло-серые, голубые.

Паутинки

1,2 м - 1800 руб., 1,3 м - 1х1 м - 1400 руб., 1,2 м -
2200 руб.; 1,4 м - 2700 руб.; 1800 руб., 1,6 м - 2800 руб.,
1,5 м - 3400 руб.; 1,6 м - белые, серые, голубые,
3900 руб., белые, серые. сиреневые.

Палантины

0,3x1,3 м - 1060 руб., 0,4x1,2 м - 900 руб., 0,6x
0,4x1,5 м - 1380 руб., 1,4 м - 1500 руб., 0,7x1,6 м
0,6x1,9 м - 2000 руб., - 1900 руб., белые, серые,
белые, серые, полосатые. голубые, сиреневые.

Размеры ручных изделий примерные

Косынки теплые - 800, 1100, 1500 руб.;
ажурные - 1700 руб.

Пряжа пуховая - 100 г - 170 руб., белая, серая.
ВАЛЕНКИ ШЕРСТЯНЫЕ - 1800 руб.

Цены указаны без учета почтовых расходов.

460006, Оренбург, ул. Гусева, д.32,
Степановой Т.Н.

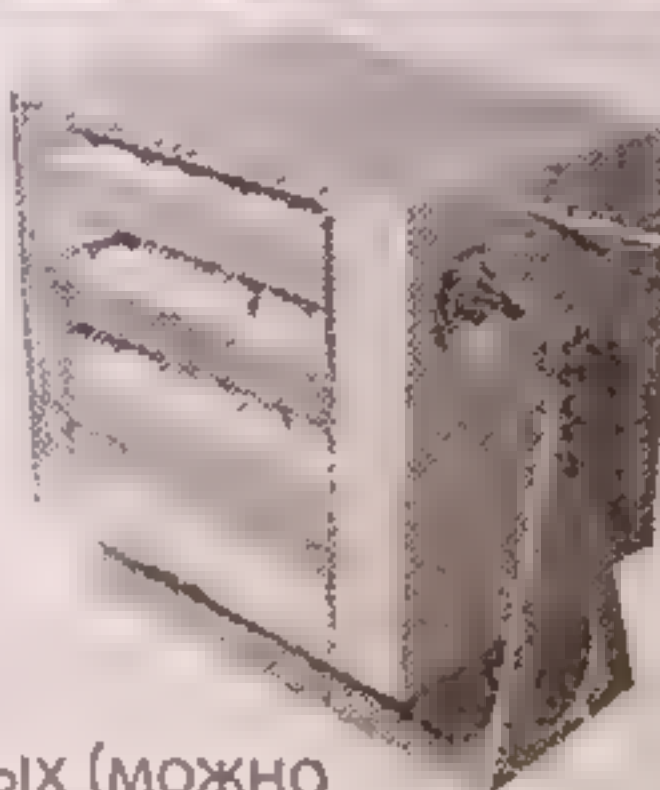
Тел.8/3532/ 714-502, 579-069.

ИП Какурин В.В. ОГРН 305563811900133

Реклама.

ИНКУБАТОР

«ПОСЕДА» (на фото)
автоматический
поворот
от электродвигателя,
вентилятор, 150 яиц
на 3 лотках,
прозрачная дверь
из оргстекла.
Цена - 5900 руб.



«ПК-60» на 60 куриных (можно
другие яйца домашних птиц).
Цена - 1253 руб.

ОВОСКОП

для просвечивания яиц (220 В) - 380 руб.

ТЕРМОРЕГУЛЯТОР

(300 Вт, точность 0,2°C) - 570 руб.

ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР

(точность 0,1°C) - 415 руб.

На все гарантии, инструкции.
Высылаем налож. платежом.
Указаны цены, включающие
расходы по пересылке.

Для заказов: 460006, г. Оренбург,
ул. Гусева, д.32/2-Е, цех производства
инкубаторов. Тел: (8-3532) 948-248.

ИП Какурин В.В. Реклама. ОГРН 304561228100015



Жаркое с сыром

350 г запеченной или тушеной говядины, 1,5 стакана воды; для соуса: 1 ст. ложка муки, 0,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка тмина, 250 мл молока, 250 г мелких кубиков плавленого или мягкого столового сыра.

Нарезать готовую отварную или запеченную говядину мелкими кубиками, опустить в кипящую воду и варить на умеренном огне в течение 20 минут. Вынуть мясо из бульона, бульон процедить. Муку смешать с холодным молоком до получения однородной массы, влить бульон, довести до кипения, после чего положить в него мясо. Снять соус с огня и всыпать нарезанный маленькими кубиками сыр, добавить тмин, посолить по вкусу. Залить соусом мясо. Жаркое подавать горячим. Подогревать и тем более кипятить соус после добавления сыра нельзя.

Лапша с грибным соусом

500 г лапши, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу; для соуса: горсть сушеных грибов, 2 луковицы, 2 помидора (или 1 ст. ложка томатной пасты), 1 стакан грибного бульона, 1 ст. ложка муки.

Отварить лапшу до готовности в подсоленной воде. Грибной соус приготовить отдельно. Для этого отварить горсть сушеных грибов, обжарить в растительном масле измельченный лук и помидоры.

В стакане грибного бульона развести 1 ст. ложку муки так, чтобы не было комков, залить лук и дать покипеть на малом огне до загустения, постоянно помешивая. Затем добавить в соус мелко нарезанные отваренные грибы и перемешать. Залить соусом лапшу, перемешать, прогреть и подать к столу, посыпав зеленью.

Пицца «Слоеная»

300 г слоеного теста, 150 г творога, 4 помидора, 250 г сыра, 3 яйца, перец.

Творог смешать с яйцами и выложить на тесто. Поверх положить нарезанные помидоры. Посыпать перцем, тертым сыром. Запекать 30 минут.

Пицца «Рыбная»

300 г дрожжевого теста, 300 г томатного пюре, 150 г рыбы, 150 г сыра, соль.

Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см. Сверху выложить томатное пюре, ломтики сыра, подсолненное рыбное филе. Выпекать при 200 градусах 30 минут.



Запеканка из грибов и капусты

1 кг белокочанной капусты, 50 г растительного масла, 500 г свежих или 250-300 г соленых грибов, 1-2 луковицы, 2 стакана воды или отвара, соль, мускатный орех, молотые сухари.

Очищенную капусту нашинковать и вместе с жидкостью и частью масла потушить до полумякости. Грибы и лук мелко нарубить и пропарить в оставшейся части масла с солью. Все продукты уложить слоями в форму так, чтобы в верхнем и нижнем слоях была капуста. Сверху залить смесью из муки, воды, соли, тертого мускатного ореха, растительного масла. Запеканка должна пропечься и покрыться румяной корочкой.

Можно использовать соленые огурцы. В смазанную форму положить грибы, на них положить капусту и нарезанные соленые огурцы. Полить соусом из пассерованного в масле лука, муки, соли и перца. На стол запеканку подать в горячем виде.

Печень «Экспромт»

600 г свиной печени, 150 г грудинки, 200 г соленых огурцов, немного воды или овощного бульона (можно из кубиков), 1 ст. ложка муки, 2 зубчика чеснока, свежая зелень для подачи, перец, соль по вкусу, растительное масло.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Если картофель нужно сварить побыстрее, достаточно в воду положить столовую ложку маргарина. * Очищенный картофель солят в начале варки, чтобы меньше были потери минеральных солей.

Печень вымыть, нарезать кусочками, разогреть в масле. Грудинку нарезать кубиками и продолжать жарить. Добавить нарезанные огурцы, семена, нарезанные помидоры, к печени и грудинке. В форму добавить немного воды или бульона, перемешать. Через 5 минут перемешать еще раз. Подавать разогреть, посыпать зеленью.

Руллет с маком

На 500 г макарон, 1,5 стакана соуса, 2 ст. ложки масла.

Пропустить через мясорубку моченные яблоки, разложить в форму. Залить холодной водой, чтобы получилась вода. Примерно 1/2 всей его массы. Смазать маслом. Добавить мак. Руллет поставить в духовку. Вниз налить воду. Смазать маслом. Сделать 30-40 минут. Канин. На блюде.

Секреты

✓ В соусе - это уксус. Бавля. ✓ Что сначала заготовить? Бочечки. ✓ Еда. Кана. Тите. ✓ М. Рыб.

В ка. * Ц

Печень вымыть, очистить от пленок и протоков, нарезать кусочками и выложить на сковороду с разогретым маслом. Обжаривать в течение 5 минут. Грудинку нарезать брусочками и выложить на сковороду с печенью. Немного посолить, поперчить и продолжать обжаривать почти до готовности. Соленые огурцы промокнуть салфеткой, очистить от семян, нарезать полукружочками. Выложить огурцы к печени и грудинке и тушить 5 минут. Влить в сковороду немного воды или бульона, добавить муку, перемешать. Чеснок мелко нарезать или пропустить через пресс, добавить к остальным продуктам, перемешать и довести блюдо до готовности. При подаче разложить на тарелки, посыпать свежей зеленью.

Рулет с макаронами

На 500 г мяса (мякоти): 100 г белого хлеба, 150 г макарон, 1,5 яйца, 1 ст. ложка сухарей, 1 стакан красного соуса, 2 ст. ложки масла.

Пропустить мясо через мясорубку, добавить размоченный хлеб и половину яйца, хорошо вымешать, разложить фарш на разостланную салфетку, смоченную холодной водой, и разровнять ножом так, чтобы получился продолговатый ровный слой толщиной примерно 1/2 см. На середину мясного фарша по всей его длине положить сваренные, заправленные маслом и охлажденные макароны, после чего соединить края фарша. Приготовленный таким образом рулет осторожно снять с салфетки и положить швом вниз на смазанную маслом сковороду. Сверху рулет смазать яйцом, посыпать сухарями, полить маслом, сделать несколько проколов вилкой и поставить на 30-40 минут в хорошо нагретую духовку для запекания. Готовый рулет нарезать на порции, положить на блюдо и полить красным соусом.

Секреты вкусного мяса

- ✓ В суп нельзя добавлять воду в несколько приемов - это ухудшает его вкус. В случае необходимости добавляют кипяток.
- ✓ Чтобы бульон с пельменями был прозрачный, их сначала опускают на несколько секунд в кипящую воду, а затем перекадывают в кипящий бульон и варят до готовности.
- ✓ Бобовые (горох, фасоль) нельзя замачивать в горячей воде - они будут твердыми, поскольку входящий в их состав белок свернется.
- ✓ Если вы пересолили суп или бульон, возьмите полстакана пшена или риса, положите в чистую тряпочку и опустите в кастрюлю на 10-15 минут - крупа впитает соль.
- ✓ Мясной суп солят за 30 минут до конца варки, а рыбный - в самом начале.

- ✓ Мясо лучше мыть при температуре 25-30 градусов - жир хорошо промывается и не мажется.
- ✓ Для приготовления котлет лучше использовать черствый не кислый пшеничный хлеб. Свежий хлеб дает больше клейковины и делает котлетную массу тягучей.
- ✓ В котлетную массу не рекомендуется вводить белок яйца: при жаренье он быстро сворачивается - и котлеты получаются не сочными.
- ✓ Котлеты можно жарить не только на открытом огне, но и в духовке, на противне. Духовку предварительно прогревают, на противень наливают 2-3 ст. ложки подсолнечного (можно сливочного) масла.
- ✓ Чтобы мясо, жаренное в духовке, было более сочным, его следует предварительно смазать со всех сторон растительным маслом.
- ✓ Мясо старых животных лучше использовать для супа и тушения, а молодых - для жаренья.
- ✓ Жарить птицу лучше в утятнице или сотейнике (можно на глубоком противне), положив ее спинкой вниз и предварительно натерев солью, а внутрь залив чашку подсолненной воды.
- ✓ Чтобы при жарке курица покрылась румяной корочкой, ее надо смазать сметаной.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Повышаем работоспособность

- Съешьте плитку хорошего шоколада. Во время обеда налегайте на яйца. Они улучшают память.
- Подойдет и мясо. Оно заряжает энергией, потому можно трудиться до самого вечера, не чувствуя усталости и раздражительности.
- Хлеб днем лучше не есть. Оставьте его на ужин. Он действует на мозг расслабляюще и вызывает сонливость.
- Приготовьте и пейте полезный сок. Положите в соковыжималку следующие компоненты: капусту - для хорошей работы желудка и кишечника, морковь - для укрепления зрения, свеклу - для укрепления капилляров, картошку и петрушку - для выведения лишней жидкости. Для вкуса добавьте сладкие яблоки. Пейте, добавив 1 ч. ложку меда.

статочно густым. За несколько минут до снятия с огня положить 1 ч. ложку лимонной кислоты. Когда варенье немного остынет, ароматизировать его ванилином. Морковное варенье имеет хороший апельсиновый цвет. Им можно украсить торт, печенье.

Морковный десерт

2-3 моркови очистить и натереть на крупной терке. 10 грецких орехов очистить от скорлупы, измельчить. Взбить миксером 100 г сметаны вместе с 1-2 ст. ложками сахара (любители могут добавить мед). В пышную массу положить морковь и орехи, разложить по вазочкам и охладить. Особенно нравится такой десерт детям.

Морковь с зелеными помидорами

На 5 морковок: 500 г помидоров, 2 луковицы, 4 веточки петрушки, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки масла, соль, перец по вкусу.

На дно кастрюли положить мелко нарезанный лук и зелень петрушки, нарезанную кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить растительным маслом и варить 20-30 минут. Затем добавить толченый чеснок. Подавать как закуску.

Морковь по-корейски

На 1 кг моркови: 1 свежая луковица, 2 жареные луковицы, чеснок по вкусу, уксус (лучше взять 70%-ный - четверть ч. ложки), соль и специи по вкусу.

Нарезать морковь на терке тонкой лапшой. Посолить, поперчить по вкусу острым красным перцем. Добавить тертый или мелко нарезанный чеснок, уксус. Добавить нарезанный тонкими полукольцами репчатый лук. Все тщательно перемешать и оставить настаиваться. Тем временем нарезать репчатый лук и поджарить его в растительном масле. Добавить его в салат.

В. КРЫЛОВ,
г. Сосновый Бор
Ленинградской обл.



НЕ ПРОПУСТИТЕ №5

Кулинарные находки читателей: сельдь «По-царски», зеленые «Кулечки», ленивые котлеты. **Семейный обед:** «Шоу» в тарелке, салат «Птичье гнездо», сырный паштет, луковые «Кармашки». **Меню-растишка:** «Фруктовый сугроб», яичные рулетики, баранки из картофеля, ванильные снежки. **Постный стол - новые рецепты:** манный суп, смеси для бутербродов, овощная «Трапеzia», вкусная «Торпеда», борщ... на закуску. **Сладкий сюрприз:** чернослив «Крепкий орешек», миндаль с сахаром, яблоки с орехами. **Будет праздник:** сырныe розетки, салат «Королевский», мясо «Особый случай», «Зеленое гнездо». **Бюджетная кулинария:** капустные котлеты, суп луковый, суп-пюре с сосисками, «мраморные» бутерброды.

Золотой лук староверов

В 2010 году добавилось одиннадцать совершенно новых сортов

С незапамятных времён в староверческих скитах Вологодской губернии возделывали именно этот лук. Рожь, капуста, репа и семейный лук помогали людям выживать в суровом климате северной тайги. И ни цинга, ни болезни, ни морозы были им не страшны. Но и семейный лук выжил и растёт в наши дни благодаря праведным трудам староверов.

Российские селекционеры успешно приумножают достижения обитателей скитов. Особенно плодотворно селекцией семейного лука занимаются кандидаты сельскохозяйственных наук Елизавета Григорьевна Гринберг из Новосибирска и Владимир Григорьевич Сузан из Екатеринбурга.

Буквально в последние годы ими создано несколько новейших, высокоурожайных сортов семейного лука с очень крупными луковицами. Семейный лук, по-научному лук-шалот, отличается исключительной скороспелостью. От посадки до созревания луковиц проходит всего 50-70 дней. Луковицы плотные, острого или полустрого вкуса, отлично хранятся в течение 10-12 месяцев. И если обычный репчатый лук за это время может сгнить и сильно усохнуть, то на шалот хранение никак не влияет. Он после года хранения выглядит так, как будто только что из грядки. Луковицы многозачатковые, в гнезде формируется от 4 до 10 штук. Листья тонкие, нежные и исключительно вкусные, дают прекрасную раннюю срезку на перо. Размножается семейный лук так же, как размножаются чеснок и картофель - вегетативно. Посадив одну некрупную луковицу, вы в конце лета соберёте до десяти превосходных крупных луковиц. Многие огородники издавна выращивают семейный лук, но он, как правило, мелкий. Предлагаемые нами новейшие сорта семейного лука поражают размерами. В одном гнезде лежат 6-8 крупных красивых луковиц весом до 160 граммов каждая!

Высылаем наложенным платежом без предварительной оплаты новейшие крупноплодные сорта семейного лука СОФОКЛ, СЕРЁЖКА, ГАРАНТ, АЛЬБИК, УРАЛЬСКИЙ КРАСНЫЙ, ВЕЛИКОУСТЮГСКИЙ, КНЯЖИЧ, МАКАРЬЕВСКИЙ, МОНАСТЫРСКИЙ, ПРОМЕТЕЙ, РЫЖИК, СПРИНТ, СТАРООБРЯДЧЕСКИЙ, УРАЛЬСКИЙ-40, ФЕРАПОНТ, ЧЕЛЯБИНСКИЙ РОЗОВЫЙ.

В нашем фирменном конверте бесплатно высылаем подробный каталог.

Ваш адрес просим писать очень чётко и разборчиво.

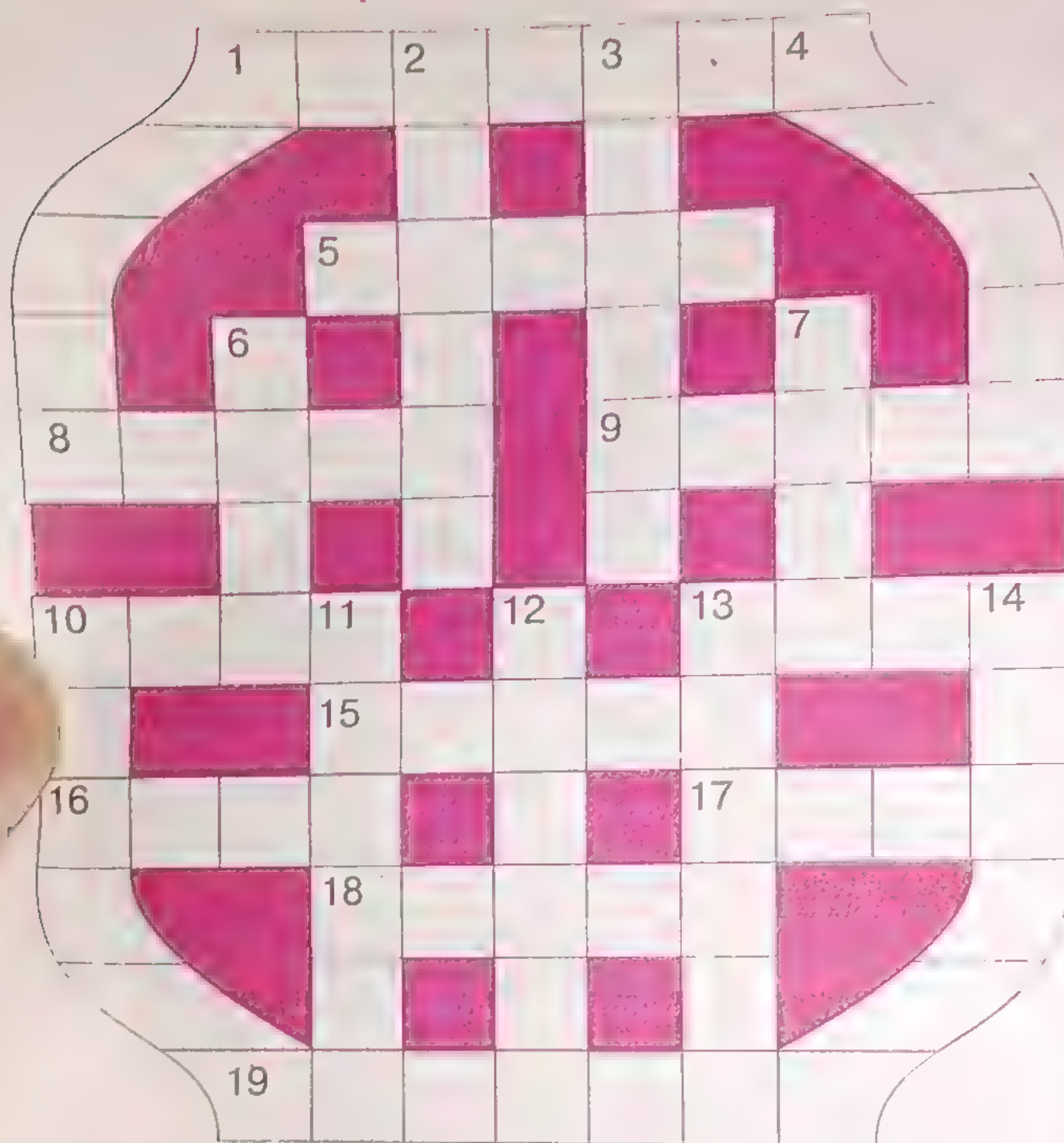
Наш адрес: 454080, г. Челябинск, проспект Ленина, 64,
ООО «Научно-производственное объединение «Сад и огород».
Телефон 8(35254) 7-77-77 (многоканальный).

ОГРН 1087430000866, Реклама.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Начать, но недопитые бутылки с вином следует держать не стоя, а положив на бок, для того, чтобы пробка смачивалась и не пропускала воздух.



Кроссворд «Кабаре»



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Легкая выпечка из теста на сбитых сливках. 5. Фруктовый газированный напиток. 8. Огородное растение, вид салата. 9. Тридцатидневной пост у мусульман. 10. Восточное блюдо из риса, мяса и различных приправ. 13. Пресноводная рыба. 15. Лик святого. 16. Тяжесть, гнет. 17. Животное, живущее по лесным рекам. 18. Непроизвольные судорожные дыхательные движения. 19. Некоторые сухие съестные товары (мука, крупа, кофе, чай, пряности).

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Большая рюмка. 2. Верхний густой и жирный отстой молока. 3. Крепленое виноградное вино с добавлением настоев пряных трав. 4. Плод с бахчи. 6. Вечера мудренее. 7. Пасхальный еврейский хлебец. 10. Углубленное в землю помещение для хранения скоропортящихся продуктов. 11. Пищевой продукт - высушенная хорда осетровых рыб. 12. Сельскохозяйственное и домашнее животное. 13. Небольшой ресторан с эстрадой. 14. Кушанье на одного едока в системе общественного питания.

Составил Ю.ВИНОКУРОВ.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 3

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Трапеза. 6. Бахча. 7. Буза. 9. Киви. 11. Мед. 12. Хала. 13. Пиво. 14. Мозаика. 19. Рукав. 22. Кефир. 24. Урочище. 25. Трал. 26. Тина.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Требуха. 2. Рыба. 3. Похлебка. 4. Злак. 5. Артишок. 8. Залом. 10. Ижица. 15. Опара. 16. Клещи. 17. Прут. 18. Ирга. 20. Кур. 21. Вол. 22. Кит. 23. Фен.

«ВОЛШЕБНЫЙ
ГОРШОЧЕК»

№4 (104), февраль 2010 г.

Подписные индексы 24764, 124

Главный редактор
Т.М. ЧЕРНЫШОВА

Телефон (831) 432-98-12

e-mail gorshochek@gmi.ru

Учредитель ООО «Слог»

Издатель ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Адрес издателя и редакции
603126, Н.Новгород,

ул. Родионова, 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность
рекламной информации
ответственность
несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны:

(831) 275-98-68,

275-97-53, 275-97-54

e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования
и перевозок

Телефон (831) 434-90-44

e-mail dostavka@gmi.ru

Газета зарегистрирована
Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
ПИ № ФС 77-21356 от 22 июня 2005 г.

Подписано в печать
10 февраля 2010 г. в 16 часов
(по графику - в 16 часов)

Дата выхода в свет
19 февраля 2010 г.

Тираж 23162. Заказ 5095003

Цена договорная

Отпечатано
в ОАО «Нижполиграф»,
603950, Н.Новгород,
ул. Варварская, 32.

Художник
В. А. ФИЛИПОВА



СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ
5 МАРТА 2010 г.

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОГ
НЕПРАВИЛЬНАЯ ГРАММАТИКА

№ 3 (103) 2010



МАКСИМУМ ВКУСА, МИНИМУМ ЗАТРАТ!

76

рецептов

Шарлотка «Хмельная»

300 г белого хлеба без корок, 800 г яблок, 150 г сахара, 100 мл белого вина, 100 г сливочного масла, ванилин, 1 ч. ложка корицы. Нарезанные яблоки потушить с корицей, 100 г сахара и половиной масла до мягкости. Смочить ломтики хлеба смесью вина с 50 г сахара и ванилином. 2/3 ломтиков уложить на дно и по краям смазанной маслом формы. Заполнить яблоками. Накрыть оставшимися ломтиками, смазать маслом. Запекать при 200 градусах около 30 минут.

ТОЛЬКО
У НАС:

«Колодец»
для шампанского

Винегрет
на горячее

Овощные
«ежики»

Осторожно:
готовые
завтраки!

Жаркое
из банки

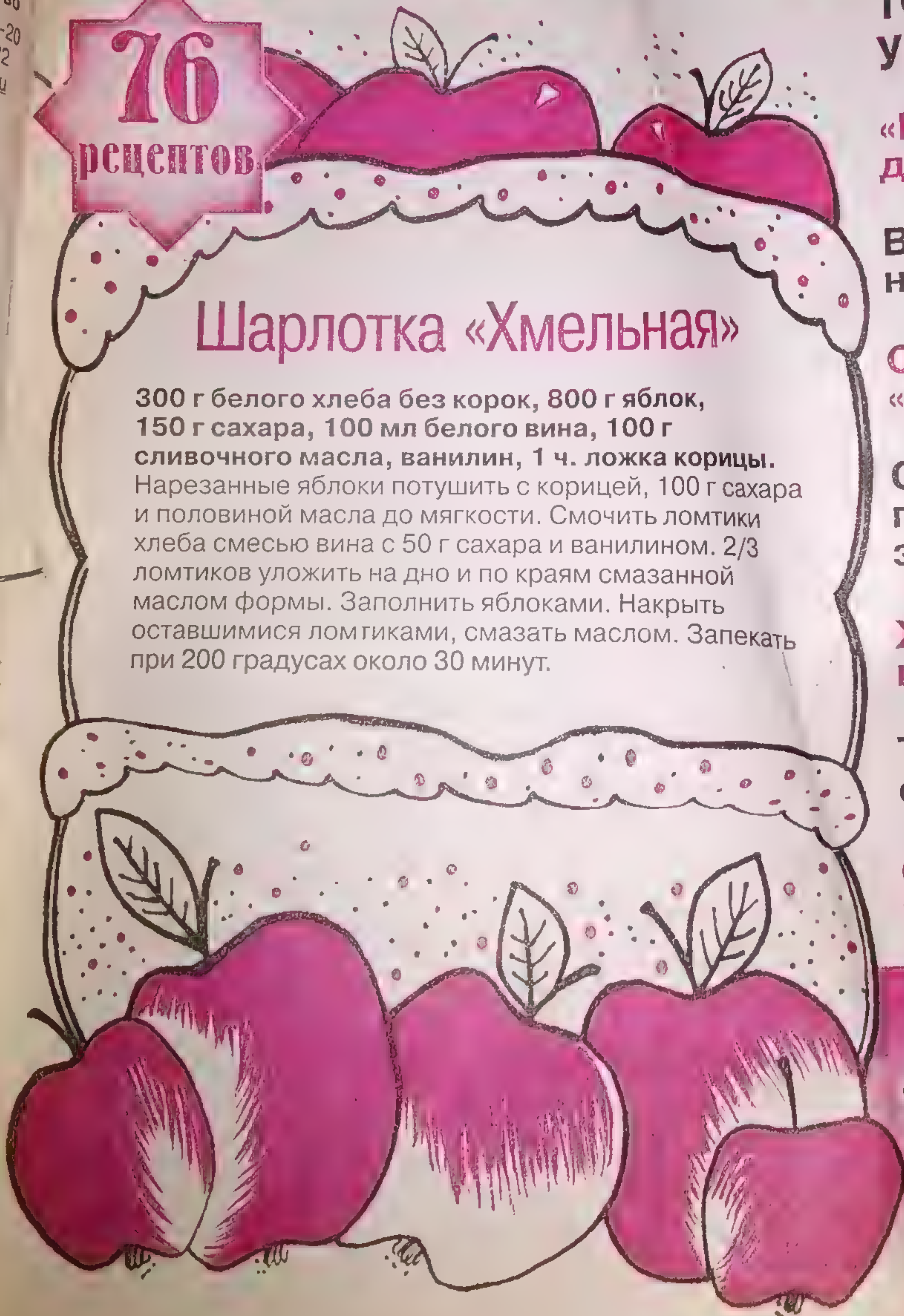
Тесто
с градусом

Сам себе
пекарь

Внимание,
конкурсы!

«А НУ-КА, БАБУШКИ!»

«ПОЗАВТРАКАЕМ?
ПООБЕДАЕМ!
ПОУЖИНАЕМ?!»



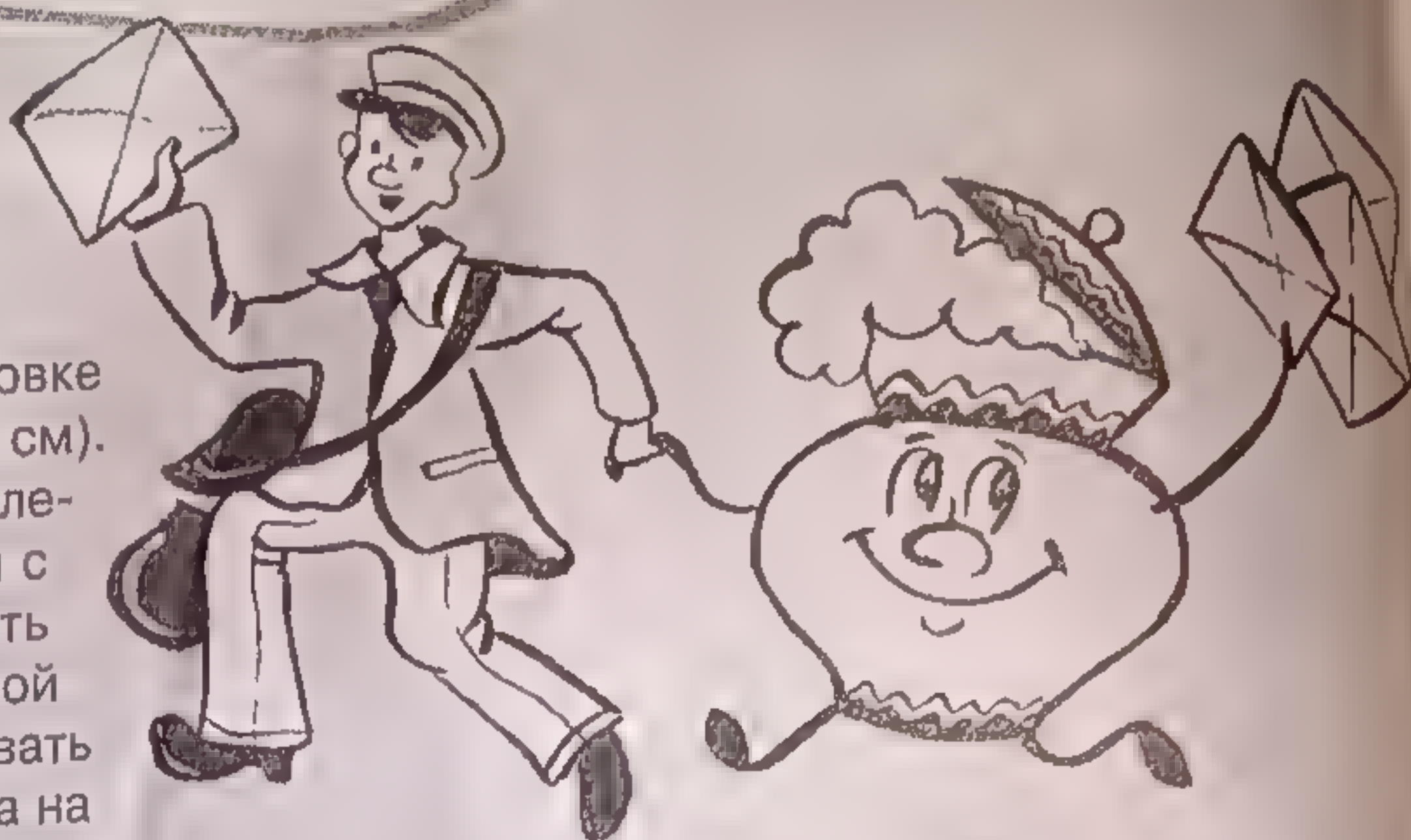


«Колодец» для шампанского

Замесить пресное тесто и выпечь в духовке палочки (длина 35 см, диаметр ширины 3 см). Сложить их в форме сруба для колодца. Склеить «бревнышки» яичным белком, взбитым с сахаром (1 яйцо, 0,5 стакана сахара взбить в тугую пену, добавить 0,5 ч. ложки уксусной эссенции). Остатки белкового крема накидывать на «бревнышки». Создается эффект сугроба на колодце. В середину «колодца» поставить бутылку шампанского.

P. S. «Колодец» нужно сразу устанавливать на большой поднос.

Н. ЯКИМОВА, г. Борзя Забайкальского края.



Коврижка «Незнакомка»

На 3-4 стакана муки: 0,5 л йогурта питьевого, пакетик разрыхлителя, 10 квадратных печенин, растительное масло, 3 ст. ложки меда, 2 пакетика кокосовой стружки, 2 ст. ложки апельсиновых цукатов, 3 яйца.

Йогурт соединить с яйцами и тщательно взбить. Добавить разрыхлитель, цукаты, раскрошенное печенье и муку. После этого добавить мед и тщательно все перемешать. Печь в разогретой духовке 40-45 минут. Посыпать кокосовой стружкой.

Крем «Нестле»

На 3 стакана (по 250 мл) молока: 6 ст. ложек детского питания, 4 ст. ложки какао, 100 г сливочного масла, соль по вкусу, орехи.

Все соединить и варить в молоке (без комочков) 10 минут. Остудить. Готовую пасту хранить в холодильнике.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
ст. Оленино Тверской обл.

Рыба в помидорах

1 кг рыбы, 3 помидора, луковица, 100 г сыра, 200 г майонеза, 4-5 ст. ложек муки, растительное масло для жарки, соль, пряности.

Рыбу очистить, удалить внутренности и кости. Получившееся филе нарезать ломтиками, посолить, посыпать пряностями, запаниро-

Бутерброды «Особые»

Черный хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке. Каждый ломтик натереть чесноком. Взять плавленый сыр в баночке, добавить майонез и все перемешать. Этой массой намазать чесночный сухарь. Украсить можно отварными креветками или веточками петрушки.

Салат «Любительский»

1 банка консервированной кукурузы, 2 яблока, 100-200 г изюма без косточек (предварительно замоченного), 50 г мака, майонез.

Яблоки порезать кубиками, смешать остальные продукты и добавить мак, заправить все майонезом.

Салат «Праздничный»

1 банка консервированной фасоли, 300 г обжаренных шампиньонов (лучше свежих, неконсервированных), 200 г твердого сыра, 2 сладких болгарских перца, 1 пакетик кириешек (желательно со вкусом бекона).

Грибы обжарить и добавить 3 зубчика измельченного чеснока. Фасоль промыть от соуса. Сыр и перец порезать кубиками, добавить кириешки, все перемешать, заправить майонезом.

P.S. Кириешки лучше добавить за 15 минут перед подачей на стол.

Салат «Морковный»

Морковь натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле, добавив лук. Чтобы морковь быстрее стала мягкой, можно под конец обжарки добавить немного воды. Смесь остудить и добавить 1 пачку кириешек. Заправить майонезом. Солить не нужно.

Н. ЯКИМОВА,
г. Борзя Забайкальского края.

Шоколадный «Эдем»

На 5 бананов: 30 пряников, персиковый йогурт, пюре из яблок, плитка шоколада.

Яблоки (без кожуры и сердцевин) натереть на мелкой терке, прибавить йогурт. Пряники натереть на крупной терке. Все соединить. Бананы нарезать вдоль, а потом еще пополам. Обвалять в смеси, затем в тертом шоколаде. Выпечь в разогретой духовке.

вать в муке, обжарить на масле. Помидоры нарезать кружками, лук - кольцами, сыр натереть на терке. На смазанный майонезом и посыпанный сыром противень выложить ломтики рыбы. Смазать майонезом, посыпать сыром, сверху выложить лук и помидоры, еще раз смазать майонезом, запечь в духовке 10-15 минут.

Готовую рыбу выложить на листья салата, украсить зеленью.

Щука в соусе

600 г рыбы, 1,5 стакана молока, 2 яйца, по 1 ст. ложке сливочного и растительного масла, натертого сыра, по 2 ст. ложки молотых сухарей, муки, пряностей для рыбы.

Рыбу нарезать кусками, обвалить в муке, смешанной с 1,5 ст. ложки пряностей, и обжарить на растительном масле. Затем переложить в сотейник, смазанный сливочным маслом. Яйца смешать с молоком и оставшимися пряностями, залить рыбу, посыпать сыром и сухарями. Запекать в духовке при температуре 160°C 15 минут.

Торт «Изумрудный»

500 г муки, 300 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сгущенного молока, 300 г киви, 3/4 стакана грецких орехов.

Растереть 200 г сливочного масла с сахаром, добавив майонез. В растертую массу всыпать муку и замесить тесто. Разделив тесто на 2 части, раскатать из них коржи и испечь их по отдельности в духовке при температуре 180°C до золотистого цвета. Оставшееся масло растереть с 1/4 стакана молотых орехов, добавив сгущенное молоко. Получившейся начинкой покрыть коржи, сложить их друг на друга и сверху покрыть торт кружочками киви.

Н.КЛИМЕНКО,
г.Алексеевка
Белгородской обл.

РЕЦЕПТ НОМЕРА

Пирог «Закарпатский»

280 г муки (плюс горсть на разделку теста), 140 г маргарина, 1 яйцо, 2 ст. ложки кефира, 1 ч. ложка уксуса, соль, 1 кг яблок.

Порубить 140 г муки, 140 г маргарина. Скатать тесто в шар. Приготовить второе тесто из 140 г муки, 1 яйца, 2 ст. ложек кефира, 1 ч. ложки уксуса, щепотки соли. Готовое тесто должно постоять 5 минут. Затем его немного раскатать и положить на него первое тесто.

Завернуть конвертом и сразу раскатать. Снова сложить конвертом и раскатать. Прodelать так три раза. Разделить тесто на 2 части. Одну часть раскатать и положить на противень. Тесто посыпать манной крупой (тонким слоем).

Крупа впитает в себя яблочный сок, поэтому в тесте не будет закала. Затем положить нарезанные дольками и посыпанные сахарным песком и корицей яблоки. Снова посыпать манной крупой (совсем немного). Раскатать вторую половину теста, прикрыть ею первое тесто и защипать.

Выпекать при температуре 200-220 градусов. Пирог готов, если он отстает от краев листа. Пирог горячим разрезать на порционные куски в форме квадратов или ромбов, переложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

А. ЭЛЬЯРОВА, с. Шатовка Нижегородской обл.
На конкурс «А ну-ка, бабушки!».

Внимание, конкурсы!

Ничто не пахнет так вкусно, как бабушкины пироги. Ничего нет вкуснее бабушкиных оладушек. Полезнее, чем бабушкина каша, может быть только каша бабушкина. И только бабушка знает все самые вкусные секреты. И потому мы приглашаем наших читательниц-бабушек к участию в нашем новом кулинарном конкурсе - «А ну-ка, бабушки!».

Мы ждем ваши неповторимые рецепты. Будем очень рады, если вы поделитесь с читателями какими-то своими кухонными секретами, расскажете свою кулинарную историю.

Наш конкурс закончится 5 марта 2010 года. А до этого времени в каждом номере по мере поступления конкурсных писем будем, как всегда, публиковать лучшие рецепты. Победителем в рамках номера будет считаться письмо, опубликованное под рубрикой «Рецепт номера». Призами для победителей будут кулинарные издания нашего издательства.

«Позавтракаем? Пообедаем! Поужинаем?!» Вот такое необычное название у нашего еще одного конкурса. Несомненно, в ваших кулинарных архивах немало рецептов блюд, которые бы отвечали духу нашего конкурса. Ведь это практически все, что подается к семейному столу. Пишите. Письма ждем до 1 апреля. В остальных условиях такие же, как и для конкурса «А ну-ка, бабушки!».

Винегрет... на горячее

Сбрызнуть дно кастрюли растительным маслом. Нарезать кубиками свеклу, положить слоем в кастрюлю. Поставить на огонь. Начать резать (тоже кубиками) морковь. Ее нужно положить следующим слоем в кастрюлю, сбрызнуть маслом. Затем порезать картофель, тоже положить в кастрюлю и сбрызнуть маслом. Варить еще минут 10. В конце добавить зелень. Каждый овощной слой нужно слегка присаливать. По вкусу блюдо напоминает жареные грибы.

Салат «Карнавал»

300 г ветчины, 3 картофелины, 2 яйца, 300 г корейской моркови, 1 луковица, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, соль.

Ветчину нарезать кубиками. Картофель сварить и нарезать кубиками. Лук очистить, измельчить. Яйца сварить вкрутую, очистить, измельчить. Продукты смешать, добавить корейскую морковь и зеленый горошек, посолить, заправить майонезом.

Салат «Казачок»

300 г зеленого салата, 0,25 стакана соуса и растительного масла.

Обмытый и обсушенный салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом из уксуса и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Можно прибавить свежие огурцы, нарезанные кружочками, а также корочки белого хлеба, натертые чесноком и нарезанные в виде маленьких ромбов и уложенные поверх салата.

Подают салат ко всем блюдам из жареного и вареного мяса, а также к жареной рыбе.

Роллы «Огуречные»

1 огурец, 100 г отварных креветок, 1 вареное яйцо, 30 г майонеза, 1 пучок петрушки, 1 пучок листового салата.

Огурец порезать тонкими полосками. Приготовить фарш из креветок, яйца, зелени. Добавить майонез и тщательно перемешать. Свернуть полоски огурца кольцами, скрепить зубочистками, заполнить фаршем. Подавать охлажденными на листьях салата.



Суп «Сливочный»

400 г сливок, 100 г белого вина, 200 г грибов, 50 г растительного масла, 100 г брынзы.

Сливки налить в сковороду и кипятить в течение нескольких минут, затем добавить белое вино. Грибы произвольно нарезать и обжарить в масле. Брынзу нарезать кубиками и вместе с грибами добавить в сливки. Поставить сковороду на несколько минут в духовку и подавать как суп или как горячую закуску.

Морковный омлет

8 яиц, 0,5 стакана нежирных сливок, 2 отваренные моркови, 40 г сливочного масла, соль.

1 морковь натереть на терке. Яйца взбить с молоком и солью и соединить с морковью. Смазать сковороду маслом, вылить яично-молочную смесь с морковью. Вторую морковь порезать длинной соломкой и украсить омлет. Запечь в духовке при 180 градусах до румяной корочки. Разрезать на куски, при подаче полить оставшимся растопленным маслом.

Картошка с брынзой

200 г брынзы, 6-7 картофелин, по 2 ст. ложки сливочного масла и рубленого зеленого лука, 1 ч. ложка молотого сладкого красного перца, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки.

Каждую вымытую и высушенную картофелину завернуть в намазанную маслом фольгу и запекать в духовке 45 минут. Брынзу растереть со сливочным маслом и сметаной, смешать с зеленым луком и перцем. Надрезать каждую картофелину крестообразно, вынуть немного мякоти и на ее место положить брынзу. Украсить зеленью петрушки.

Рыба в красном маринаде

400 г рыбы, 2 моркови, 2 луковицы, 1 ч. ложка петрушки, 100 г томата, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г уксуса, сахара, зелень, черный перец горошком, 1 лавровый лист, коренья, соль.

Нарезанные морковь и лук, томат слегка прогреть в микроволновой печи на полной мощности на растительном масле. Добавить перец горошком, лавровый лист, сверху уложить слой нарезанной на куски рыбы, коренья, зелень петрушки, сахар, соль, долить рыбный бульон (или воду), добавить уксус, закрыть крышкой и тушить при уровне мощности ниже средней 1 час. Рыбу охладить, разложить по тарелкам и подавать, посыпав зеленью.

Булочки «Мулатки»

1 пласт замороженного теста, 2 плитки шоколада, желток, немного сахара и сахарной пудры.

Тесто разморозить и раскатать. Разрезать его на небольшие квадратики. Поломать шоколад. Завернуть в каждый квадрат кусочек шоколада. Смазать получившиеся булочки желтком, посыпать сахаром. Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке около 20 минут. Готовые булочки посыпать сахарной пудрой.

Банановые сырники

500 г творога, 1 большой банан, 1-2 яйца, 5-6 ст. ложек с горкой муки, сахар по вкусу, щепотка соли, ванилин на кончике ножа, растительное масло для жарки, сметана для сервировки.

Творог смешать с сахаром, яйцами, солью, ванилином. Добавить банан, перемешать вилкой. По одной ложке добавлять муку, размешивая. Чем творог будет влажнее, тем муки потребуется больше. Тесто не должно быть слишком густым. Жарить сырники на антипригарной сковороде на среднем огне, выкладывая их туда столовой ложкой. Накрыть крышкой, один раз перевернуть.

Мороженое «С пылу, с жару»

1 кг мороженого, 200 г изюма, 250 г кукурузных хлопьев, 300 г растительного масла.

Изюм замочить, хлопья измельчить. Кубики мороженого смешать с изюмом, вылепить шарики. Обкатать их в хлопьях и обжарить во фритюре.

Морковный компот

400 г моркови, 100 г сахара, 1 л воды, 1 лимон, 5 бутонов гвоздики, корица, имбирь.

Воду вскипятить с сахаром и специями, опустить в нее очищенную, нарезанную кружочками или брусочками морковь и варить до готовности. Добавить в жидкость лимонный сок и тертую цедру. Охладить.



Узелок на память

Вам предстоит праздничное застолье?

- Съешьте что-нибудь из фруктов (годятся все, кроме бананов) перед торжественной трапезой. Не ешьте фрукты в конце застолья, это вызовет процесс брожения в желудке и затруднит процесс пищеварения, так как время их переваривания в желудке 15-20 минут, а основных продуктов - 2 часа.

- Аперитив - не самая полезная штука, особенно сладкий. Перед тем как поднять бокал с шампанским, съешьте несколько оливок или кусочек сыра.

- Начать застолье рекомендуем со свежих овощей, заправленных растительным маслом, а не майонезом.

- Постарайтесь обойтись без хлеба.

- Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу и не запивайте ее напитками с газом, тем более сладкими.

- Закусив овощами, переходите к горячим закускам и основным блюдам.

- Если есть возможность выбрать разнообразную пищу - рыбную, мясную, куриную, то лучше всего так и поступить.

- Лучший десерт - это сыр. Несколько его кусочков в конце трапезы полезнее любого торта.

Фаршированный картофель

1 картофелина, 50 г бекона, 50 г творога, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка мелко нарезанного укропа, 1 ч. ложка майонеза, 2 редиски, 2 моркови, 1 ч. ложка лимонного сока, соль.

Вымыть картофелину под струей холодной воды, затем 20 минут отваривать ее в кипящей подсоленной воде. Пока картошка варится, очистить морковь, вымыть ее и натереть на терке. Положить в кастрюлю и полить лимонным соком. Редис нарезать кубиками, так же нарезать бекон. Когда картошка сварится, разрезать ее вдоль на 2 части. Верхняя часть должна составлять одну треть. Чайной ложкой вынуть мякоть. В отдельной кастрюльке с помощью миксера смешать мякоть картофеля, творог, бекон, укроп и масло. Заполнить большую часть картофелины полученным фаршем, накрыть оставшейся частью. В течение 10 минут запекать в духовке, затем остудить и выложить на тарелку. Вокруг разложить натертую морковь, редис, полить майонезом.

Апельсиновое молоко

0,5 стакана холодного молока смешать с 0,5 стакана газированной воды со вкусом апельсина, добавить 1 ч. ложку сгущенки и взбить.

Каша «Солнышко»

По 1 стакану воды и мякоти тыквы, 1/2-2/3 стакана сливок, 1 ч. ложка манки, соль и сахар.

Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 10-15 минут, пока тыква не станет мягкой. Измельчить в пюре, влить сливки. Довести до кипения, всыпать крупу и сахар. Оставить томиться на огне еще 15 минут.

Тыква с молочным соусом

200 г тыквы, 2 ч. ложки муки, 1 ч. ложка сливочного масла, молоко, сахар.

Тыкву очистить, нарезать ломтиками, залить молоком, добавить сахар и, накрыв крышкой, варить

15-20 минут. Процедить, положить в блюдо, накрыть крышкой и поставить сверху на закипевший открытый чайник. Молоко, в котором варилась каша, перелить в стакан и долить свежим молоком доверху. Вскипятить. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, ввести муку, предварительно разведенную небольшим количеством холодного молока. Дать загустеть, добавить сливочное масло. Полученным соусом залить еще горячую тыкву.

Салат «Пушка, пли!»

Выкладывать слоями: ягоды винограда, тертый сыр, отварное измельченное куриное мясо, консервированная кукуруза. Каждый слой слегка промазывать майонезом.

Н. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка
Белгородской обл.

Омлет «Полянка»

4 яйца, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка муки, веточки петрушки, 1 яйцо вкрутую, 1 вареная морковь, гвоздика, растительное масло, соль по вкусу.



Венчиком или миксером взбить яйца и молоко. Посолить и добавить муку, чтобы омлет «сцепился» и стал эластичным. Омлет выпекать, как блин, с двух сторон. Выложить омлет на тарелку, посыпать петрушкой и посадить на зеленый лужок «хрюшу». Ее нужно сделать из сваренного вкрутую яйца: срезать острый конец, смастерить из вырезанного яйца «ушки», из моркови - «пятячок», из петрушки - «хвостик». Прикрепить все на спички или зубочистки.

Морковный торт

2 стакана мелко натертой сырой моркови, 4 ст. ложки растительного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 2 ч. ложки соды, погашенной уксусом, 3 стакана муки.

Замесить тугое тесто, разделить на 4 части и раскатать коржи. Каждый корж выпекать на сухой сковороде с обеих сторон, под плотной крышкой на плите на медленном огне. Коржи остудить, каждый смазать любым вареньем, кремом или сгущенкой, посыпать орехами.



«Шоколадница»

1 стакан сахара, 1 стакан молока, 1 ч. ложка какао, 200 г сливочного масла, 500 г печенья или орехов.

Все перемешать и вскипятить. Затем измельчить 500 г печенья или орехов и положить в готовую массу. Завернуть в полиэтилен и положить на холод. Когда застынет, нарезать кружками.

Д. БИРГАЛИНА, г. Белорецк, Республика Башкортостан.

Пирог «Сластенка»

1 пачка маргарина, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соды, щепотка соли, 4 стакана муки.

Маргарин растопить на сковороде, остудить. Добавить яйца, сахар, соду, соль, перемешать. После этого помаленьку добавлять муку. Отделить немного теста и положить в холод минут на 15.

Смазать форму растительным маслом, положить тесто, которое у нас осталось. Смазать сверху вареньем. Тесто из холодильника натереть через крупную терку сверху пирога. Поставить выпекаться в духовку на 15-20 минут.

Печенье

2 стакана огуречного рассола, 2 стакана сахара, 0,5 стакана растительного масла, 1 ч. ложка соды, 1 пачка ванилина.

Замесить тесто, вырезать различные фигурки и сразу выпекать.

Настя КАЛАШНИКОВА, п. Чернореченский Ивановской обл.

Каша

«Школьное утро»

6 ст. ложек овсянки мелкого помола, 2 стакана кипятка, 4 ч. ложки сахара, 1 яблоко, 1 груша, 1 банан, 4 грецких ореха.

Овсянку залить кипятком, засы-

пать сахар, перемешать. Поставить в микроволновку или на огонь на 1 минуту. Нарезать фрукты, измельчить орехи, положить их в готовую кашу.

Суп молочный с картофелем

4-5 картофелин, 1 небольшая луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки растительного масла, 3 стакана молока, 3 стакана воды, 2 ст. ложки манной крупы, соль по вкусу.

В глубокой посуде обжарить в масле лук, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, натертую морковь, соль, 3 стакана воды и дать закипеть. Затем положить манную крупу и проварить на слабом огне около 20 минут. Влить молоко и вновь довести до кипения. Готовый суп подавать к столу с нарезанной петрушкой.



Рис «Нарцисс»

2 ст. ложки риса, 10 шт. чернослива без косточек, 3/4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки масла, 1 яйцо, 1/2 стакана воды для варки чернослива.

Сварить рисовую кашу на молоке, охладить. Чернослив перебрать, замочить на пару часов в холодной воде, затем в ней же его и сварить. Белок отделить от желтка и взбить в крутую пену. Желток хорошенько растереть с сахаром. Рисовую кашу соединить сначала с желтком, а затем аккуратно ввести белок.

Формочку смазать маслом, положить слой каши, на него - чернослив, а затем - снова кашу. Сверху положить несколько кусочков сливочного масла. Выпекать в умеренно разогретой духовке в течение 25 минут. Подавать с вареньем или сиропом (его можно приготовить, уварив оставшуюся от чернослива воду с сахаром).

Суп молочный с геркулесом

350 г молока, 100 г воды, 50 г геркулеса, 5 г сливочного масла, 5 г сахара.

Овсяные хлопья положить в горячее и разведенное водой молоко, добавить сахар и варить 25-30 минут. Подавать суп с кусочком сливочного масла.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Как кормить ребенка

● Утром приготовьте ему питательный завтрак - кашу или омлет. Дети детсадовского возраста и школьники младших классов должны есть не менее 4-5 раз в день. Устраивайте им вторые завтраки, полдники и т.д. Помните, что большой перерыв между приемами пищи может привести к гастриту.

● На обед подайте ребенку салат и суп.

● Ужинать ребенок должен за 2-3 часа до сна, иначе у него может возникнуть бессонница.

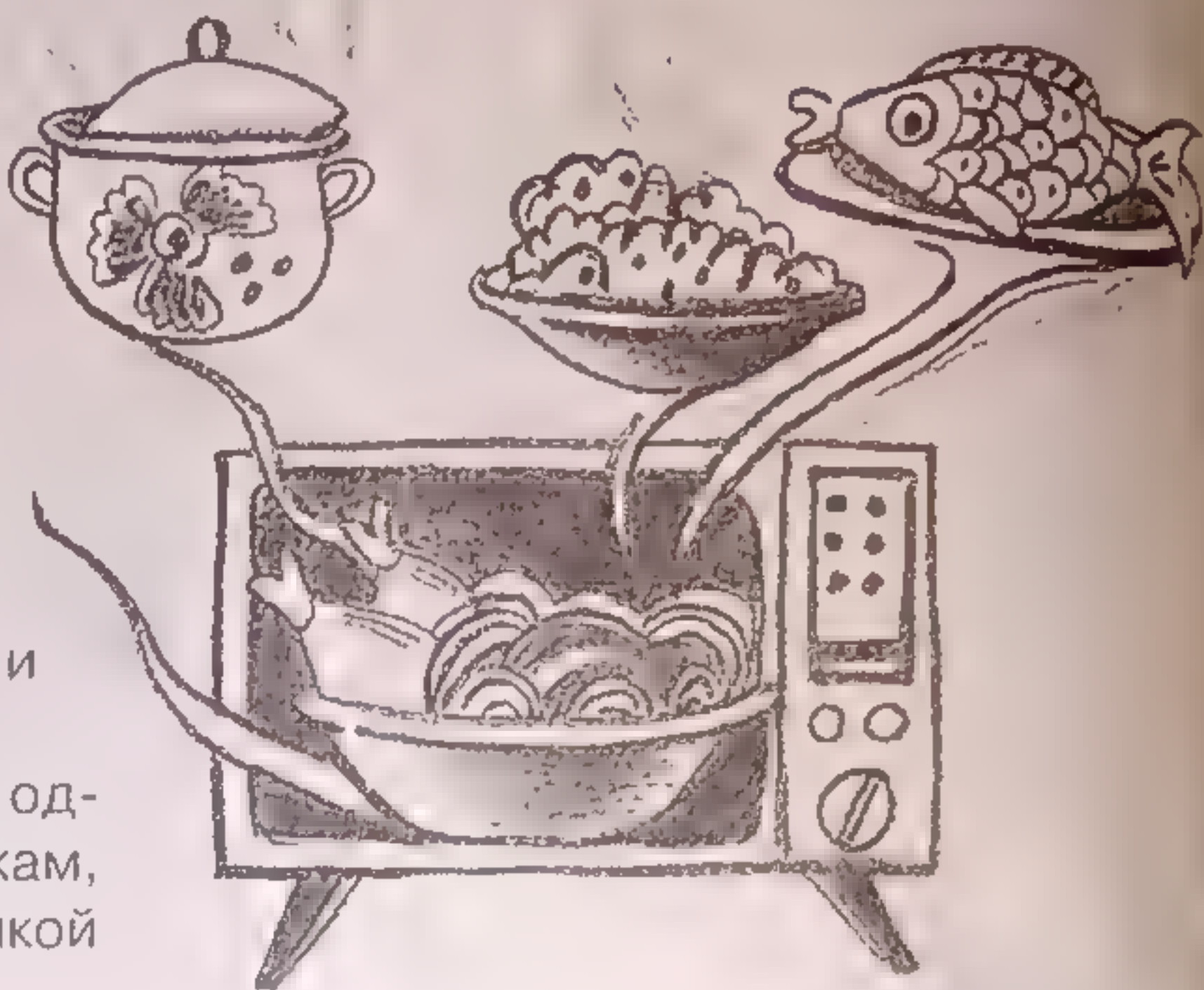
● А перед сном полезно выпить стакан кефира или молока с медом - эти продукты обладают успокаивающим эффектом.

Запеченные бананы

2 банана, 2 ст. ложки сахара, 2 яичных белка, 1 ст. ложка черники, 100 мл сливок, цветная кондитерская посыпка для украшения.

Яичные белки взбить с сахаром в густую крепкую пену. Бананы очистить и разрезать вдоль на 2 половины. Безе выложить на промасленную поварскую бумагу в виде банана, сверху выложить половинки бананов. Бумагу осторожно перенести на вращающийся поднос. Запекать бананы 8 минут при мощности 60% и включенном гриле.

Сливки взбить с ягодами миксером до получения однородной массы. Готовые бананы разложить по тарелкам, полить черничным соусом, украсить кондитерской посыпкой и подать к столу.



«Ежики» овощные

1 морковь, 1 маленький цуккини, 1 луковица, 100 г грибов, 150 г риса, 1 яйцо, 50 г растительного масла, 3 помидора, перец черный молотый, соль, зелень петрушки и укропа.

Грибы очистить и мелко нарезать. Предварительно очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Очищенный лук нашинковать, цуккини нарезать мелкой соломкой. Смешать все подготовленные ингредиенты в глубокой миске, добавить промытый рис и яйцо, посолить, поперчить, тщательно вымешать и скатать шарики.

Помидоры нарезать кубиками, жарить с растительным маслом в течение 2 минут под крышкой при мощности 80%, посолить и поперчить.

Выложить овощные шарики в кастрюлю с кипящей водой, варить под крышкой 3 минуты при полной мощности, затем аккуратно переложить в форму для запекания, залить томатным соусом и запекать в течение 8 минут при мощности 40% и включенном гриле. Перед подачей к столу украсить листиками петрушки.

Запеченная цветная капуста

250 г цветной капусты, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 50 мл сливок, перец черный молотый, соль.

Цветную капусту разобрать на соцветия, промыть, обсушить, залить кипятком и выдержать под крышкой 3 минуты при полной мощности. Затем отвар слить. Тертый сыр смешать с панировочными сухарями, солью и перцем.

Вылить в смесь сливки и еще раз перемешать. Полученную заливку вылить в форму с капустой, посыпать сверху панировочными сухарями. Запекать в течение 5 минут в режиме «конвекция + гриль».

Это блюдо можно запекать и в режиме «микроволнь + гриль». В этом случае его пищевая ценность будет выше, однако внешний вид не будет таким красивым.

Куриные ломтики в ореховом соусе

400 г куриного филе, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 3 ст. ложки лимонного сока, 100 г очищенных грецких орехов, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 75 мл йогурта, соль, зелень петрушки и укропа, листья салата для украшения.

Лук, чеснок и корень петрушки очистить и вымыть. Морковь и корень петрушки нарезать кусочками, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и варить при мощности 60% 6 минут. В овощной бульон положить вымытое и обсушенное филе и варить 8 минут при мощности 60%.

Бульон слить, филе слегка охладить и нарезать ломтиками.

Орехи натереть на мелкой терке, лук нашинковать, чеснок измельчить.

Для приготовления соуса смешать в глубокой посуде растительное масло, йогурт, лимонный сок, орехи, лук, чеснок, соль. Смесь взбить венчиком, добавив при необходимости немного процеженного бульона.

Сервировочное блюдо выстелить листьями салата, сверху разложить ломтики куриного филе, залить приготовленным соусом, украсить веточками зелени и подать к столу.

Яичный суп с рисом и сыром

100 г риса, 2 яйца, 50 г сыра, 400 мл куриного бульона из кубика, 1/2 ст. ложки лимонного сока, соль, зелень петрушки для украшения.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Мелкая рыба (мойва, килька, тюлька) очень полезна. В ее косточках и хвостах содержится гораздо больше кальция и фосфора, чем даже в осетрине. Главное, такую рыбку надо употреблять целиком.

Рис пер
и взбить
белковой
однородн
терке. Ри
посолить
печь и ва
варки пе
воду, вы
для ост
яичную
лимонн
тертого
при пол
подаче
тавшим

В пр
дить, ч
туры,
хлопья

Суп

20
лины
смет
зеле

Ка
ками
Говя
неб
кип
60%

3 м
Ва
ло
на
80
по
пр
зе



Рис перебрать. Яичные белки отделить от желтков и взбить венчиком в крепкую пену. Добавить желтки к белковой пене и продолжать взбивать до образования однородной пенистой массы. Сыр натереть на крупной терке. Рис положить в кастрюлю, залить кипящей водой, посолить, перемешать, накрыть крышкой, поставить в печь и варить 8 минут при мощности 60%. В процессе варки перемешать рис 2 раза. С готового риса слить воду, выложить его в тарелку и дать постоять 5-10 минут для остывания. Охлажденный куриный бульон влить в яичную массу при непрерывном взбивании. Добавить лимонный сок. В полученную смесь положить рис, 1/2 тертого сыра, перемешать и прогреть в печи 30 секунд при полной мощности до начала плавления сыра. Перед подачей к столу суп разлить по тарелкам, посыпать оставшимся сыром и украсить веточкой петрушки.

В процессе приготовления этого блюда нужно следить, чтобы все продукты были одинаковой температуры, иначе при смешивании яйца могут свернуться хлопьями.

Суп-кулеш

200 г говядины, 100 г пшенной крупы, 3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 50 г сливочного масла, сметана, лавровый лист, перец черный молотый, соль, зелень петрушки для украшения.

Картофель, морковь и лук очистить и нарезать кубиками, пшено несколько раз промыть холодной водой. Говядину промыть под проточной водой, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить бульон 12 минут при мощности 60%.

Добавить в бульон картофель, перемешать, варить 3 минуты при той же мощности и всыпать пшено. Варить в том же режиме 3 минуты. Морковь и лук положить в керамическую форму со сливочным маслом, накрыть крышкой и жарить 3 минуты при мощности 80%, затем выложить в суп, перемешать, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить 1 минуту при полной мощности. К столу суп подавать с рубленой зеленью петрушки и сметаной.

Гуляш грибной

500 г свежих шампиньонов, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки натертого сыра, 1 сладкий перец, 3 помидора, 1 лавровый лист, соль по вкусу.

Лук мелко нашинковать, положить в посуду с маслом и подержать в микроволновой печи 2-3 минуты при уровне мощности 70%. Добавить мелко нарезанные грибы и готовить 2-3 минуты при уровне мощности 100%, помешивая через каждую минуту. Добавить нашинкованный соломкой сладкий перец, кружочки помидоров, сметану, лавровый лист, соль. Тушить под

крышкой 15-20 минут при уровне мощности 70%. Снять крышку, перемешать, посыпать натертым сыром и выдержать в печи еще 1-2 минуты при уровне мощности 100%, чтобы сыр расплавился.

Куриные шейки с начинкой

6 куриных шеек, 200 г куриного филе, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки белого соуса, черный молотый перец, соль, зелень.

С вымытых и обсушенных шеек снять кожу и зашить ее с одного конца поварской нитью. Филе пропустить через мясорубку. Предварительно очищенный лук нашинковать, чеснок нарубить. Смешать фарш с луком, чесноком, солью и перцем. Нафаршировать шейки и зашить свободный край. Растопить сливочное масло в форме за 1 минуту при минимальной мощности и выложить подготовленные шейки. Жарить их по 4 минуты с каждой стороны при мощности 60% и включенном гриле. Из готовых шеек вынуть нитки, выложить шейки на сервировочное блюдо, украсить веточками зелени, белым соусом и подать к столу.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Как хранить брынзу

- Хранить брынзу нужно в том же рассоле, в котором она приготовлена. Переложите ее в стеклянную или пластиковую емкость, залейте рассолом и поставьте в холодильник. Так она сможет стоять 2-3 недели.
- А чтобы брынза стала нежнее, ее можно залить холодной водой и выдержать так полтора дня.
- Перед тем как нарезать брынзу, нож следует опустить на несколько минут в горячую воду. Тогда вы легко и без крошек разрежете брынзу.

Как восстановить майонез

- Если при хранении в майонезе отслоилось масло, не спешите его выбрасывать - качество продукта не ухудшилось. Отделите от яйца свежий желток, положите его в миску и добавьте туда майонез. Все хорошо перемешайте. Майонез вновь приобретет аппетитный вид.
- Но не храните этот продукт в пластике - лучше переложить его в стеклянную посуду и плотно закрыть крышкой. В таком виде майонез можно держать в холодильнике полтора месяца.

Блины с секретом

Сметана 300 г, мука 300 г, яйца 2 шт., сода 1 ст. ложка, сахар 100 г, молоко 1 л, растительное масло 100 г, соль 1 ч. л., уксус 1 ст. ложка, томат 200 г, лук 1 шт., чеснок 2 зубка, перец 1 щепотка, петрушка 1 пучок, укроп 1 пучок, майонез 100 г, горчица 1 ст. ложка, горчица 1 ст. ложка, горчица 1 ст. ложка.

В миске смешать сметану, теплое молоко, 3 ст. ложки сахара, яйца, соду, уксус, соль, растительное масло. Взбить венчиком. Добавить муку, перемешать. Выпекать на хорошо разогретой сковороде. Каждый блинчик смазать майонезом, горчицей, сметаной, помидором, луком, чесноком, перцем, петрушкой, укропом.

В сковороду налить растительное масло и выпекать по очереди блинчики. Каждый блинчик смазать майонезом, горчицей, сметаной, помидором, луком, чесноком, перцем, петрушкой, укропом.

Орехи вымыть, обсушить и нарезать тонкими кружками. Помидоры вымыть, обсушить, освободить от семян и нарезать мелкими кубиками. Салат нарезать полосками, ветчину — тонкими ломтиками, сыр натереть на крупной терке.

На каждый блинчик положить по кусочку помидора, салата, ветчины, посыпать сыром и полить приготовленным соусом. Свернуть блинчики конвертиками, разрезать каждый наискось, посыпать ветчиной, сыром и подавать на стол.

Блинчики «Волжские»

Для теста: 300 г муки, 300 г сметаны, 3 яйца, 100 г сахара, 100 г растительного масла, 100 г теплого молока, 100 г соды, 100 г уксуса, 100 г соли, 100 г горчицы, 100 г майонеза, 100 г горчицы, 100 г горчицы, 100 г горчицы.

Тщательно перемешать яйца, растертые с сахаром, маслом, добавить соду, уксус, горчицу и сметану. Тщательно перемешать. Затем добавить оставшийся сахар, горчицу и сметану. Белки взбить до устойчивой пены и влить в тесто. Выпекать блины.

Сметану взбить с сахаром и ванилином. Готовые блинчики смазать каждым блинчиком сметаной, посыпать сахаром и подавать на стол. Сверху можно слегка посыпать тестом и сахаром.

Блинчатый каравай

Для теста: 300 г муки, 2 яйца, 300 г сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли, 30 г дрожжей, 70 г масла или маргарина, для фарша: 1 стакан протертых яблок, 1 стакан протертых груш, 50 г сахара, 50 г муки, 1-2 яйца, 50 г масла, соль.

Вымесить тесто для блинов и поставить на 3-4 часа в теплое место. В течение этого времени несколько раз обмять его. Затем блины на хорошо разогретой сковороде, смазанной маслом или маргарином. Готовые блины переложить в глубокую сковороду или кастрюлю, переслаивая сахаром. Верх и бока караваля смазать жиром и поставить на несколько минут в духовку. Готовый каравай уложить на блюдо и нарезать на порции.

Для приготовления фарша сварить рассыпчатую гречневую или перловую кашу. Предварительно замоченные сушеные грибы отварить, мелко нарубить. Лук мелко нарубить, обжарить вместе с грибами, перемешать с кашей.

Блины «Солнце на тарелке»

Растереть 2 желтка с 5 ч. ложкой сахара и 0,5 ст. ложки маргаринового масла. Развести 3 стаканами теплого молока. Затем всыпать постепенно медом, 2 стаканами муки, добавить 2 взбитых белка, размешать до гладкости. Выпекать на хорошо разогретой сковороде.



Блины морковные

1 стакан пшеничной муки, 2 крупные моркови, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки изюма без косточек, 4 яйца, 2 ст. ложки сметаны, 2 стакана воды, 2 ст. ложки молотых сухарей.

Морковь натереть на мелкой терке, добавить сливочное масло и изюм, потушить 10-15 минут, остудить. Тем временем приготовить пресное тесто из яичных желтков, сметаны, сухарей, теплой воды и муки. Соединить тушеную морковь с тестом, посолить, тщательно размешать, ввести взбитые в пену белки, еще раз осторожно сверху вниз перемешать, печь на умеренном огне.

Блинчики с рыбной начинкой

1,5 стакана муки, 2 яйца, 1 ч. ложка сахара, соль на кончике ножа, 1 ч. ложка сахара, 1 стакан воды, 2-3 ст. ложки растительного масла для жаренья; для начинки: 300 г филе рыбы (судак, треска, минтай и др.), 2-3 луковицы, 200 г масла, соль, специи.

Филе рыбы отварить со специями. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле. Рыбу отделить от костей, тщательно выбрав мелкие косточки, размять вилкой и соединить с луком, посолить по вкусу.

На блинчик положить ложку начинки и завернуть конвертом, обжарить в масле.

Блины картофельные

8 картофелин, 4 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 1-2 яйца, 1/4 стакана сливок, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1-2 ложки сливочного масла, соль.

Очищенный картофель, сваренный на пару, протереть. В теплом молоке растворить сахар, соль, добавить яичные желтки и просеянную пшеничную муку. Подготовлен-

ный картофель хорошо вымешать до получения однородной массы. Добавить взбитые яичные белки, сливки и снова вымешать. Выпекать блины обычным способом. К блинам подать растопленное сливочное масло или сметану.

Блинчики «Нарядные»

6 картофелин, 1/2 стакана молока, 6 ст. ложек муки, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки масла, соль; для фарша: 3-4 моркови, 1 стакан риса, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка масла, соль.

Сырой картофель натереть, слегка отжать, всыпать муку и перемешать. Добавить молоко, яйцо, сахар, соль и снова перемешать. Приготовить фарш: измельченную морковь потушить, добавив масло, соль, сахар, затем смешать с отваренным рисом и яйцом.

Выпечь блинчики, на каждый положить фарш, завернуть и обжарить. Отдельно подать растопленное сливочное масло.

Блинчики с творогом

1,5 стакана муки, 2,5 стакана молока или воды, 2 яйца, 0,5 стакана ложки сахара, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, соль; для начинки: 400 г творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, соль, 0,5 стакана сметаны для поливки.

Замесить из муки, яиц, молока, сахара и соли тесто и выпекать блинчики. Творог, пропущенный через мясорубку, смешать с разогретым сливочным маслом, сахаром, взбитыми яйцами, солью. Полученную массу положить по центру испеченного блинчика, завернуть конвертом и поджарить с двух сторон. Блинчики подавать со сметаной и сдабривать сливочным маслом.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Осторожно: готовые завтраки

● Индустрия готовых завтраков - не новость. Ею предлагают кукурузные, овсяные хлопья, шоколадные батончики, колечки, йогурты, снятое молоко и т. д. Все чаще предлагаются и гиперпротеиновые растворимые продукты (супы, омлеты, десерты), которые расфасованы в порционные пакеты, и протеиновые батончики.

● И все бы хорошо, если бы не было серьезных «но». Эти «но» всегда отражены в этикетках тех или иных продуктов. Изучите данные по составу. Сколько клетчатки содержится в хлопьях? Достаточно ли зерновых? Необходимо, чтобы хлопья содержали по крайней мере 5 г клетчатки в каждой порции. Хорошо, если есть знак «100% цельнозерновой продукт». Если такого значка нет, смотреть ингредиенты надо особенно тщательно. Самый простой способ не ошибиться - отыскать слово «цельное».

● Необходимо обращать внимание на содержание сахара. Считать «сахарные калории» просто. Каждый грамм сахара надо умножить на 4. И сравнить полученную сумму с общей калорийностью продукта. Эксперты рекомендуют следовать правилу: количество «сахарных калорий» не должно быть выше 25% всей калорийности смеси.



Панеттоне

Вкусная выпечка из итальянской кухни. Похож на русский кулич.

1/2 стакана молока, 4 ст. ложки сахара, 2 яйца, 500 г муки, 30 г дрожжей, ванилин, соль, 2 ч. ложки топленого сливочного масла, по 3 ст. ложки изюма и миндаля.

Смешать теплое молоко, сахар, дрожжи, соль, сливочное масло, яйца, ванилин, муку и 125 мл воды. Вымесить тесто и дать ему 1 час подходить.

Порубить орехи, смешать с изюмом и добавить в тесто. Выложить тесто в форму, дать подойти. Выпекать в духовке 1 час при 190°C.

Салат «Корона»

По 300 г чернослива, шампиньонов и курицы, 3 свежих огурца, 1 луковица, 3 яйца вкрутую, майонез, зелень.

Шампиньоны и очищенный лук мелко нарезать и обжарить на подсолнечном масле. Чернослив распарить, удалить косточки и нарезать соломкой. Курицу отварить и тоже нарезать тонкой соломкой. Яйца очистить и натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой.

Все компоненты уложить слоями снизу вверх: чернослив, грибы с луком, куриное мясо, яйца, огурцы. Каждый слой смазывать майонезом. Верхний слой украсить зеленью.

Салат «Верность»

По 250 г чернослива и вареной свеклы, 150 г ядер грецких орехов, 2 соленых огурца, майонез, зелень.

Все компоненты измельчить, выложить слоями: свекла, соленые огурцы, свекла, чернослив, орехи. Все слои промазать майонезом. Украсить зеленью. Для вкуса можно добавить в свеклу немного чеснока.



Карп, фаршированный орехами и гранатом

1 карп весом примерно 1 кг, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1 стакан зерен граната, 2 луковицы, 6-8 бутонов пряной гвоздики, растительное масло, 1-2 ч. ложки муки, 1/2 ч. ложки корицы, соль и молотый красный перец по вкусу.

Рыбу почистить и вымыть с внутренней стороны, натереть солью и оставить на 30 минут. Лук и орехи пропустить через мясорубку, добавить корицу, гвоздику, зерна граната. Осторожно перемешать, следя за тем, чтобы не раздавить гранатовые зерна.

Подготовленной смесью нафаршировать рыбу, края брюшка скрепить деревянными шпажками. Нафаршированную рыбу положить в смазанную растительным маслом посуду, сверху присыпать мукой и поместить в духовку на 20-25 минут при температуре около 220°C. Если этого времени окажется недостаточно, рыбу можно подержать в духовке еще 2-3 минуты, пока она полностью не станет мягкой.

Гусь с начинкой

1 гусь средних размеров, 5 луковиц, 2-3 яблока, 2 моркови, 2 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки очищенного миндаля, соль, перец, зелень, майонез.

Вымыть и обсушить гуся. Отделить шею и кончики крыльев и отложить в сторону. Гуся натереть солью и перцем внутри и снаружи. Нагреть духовку до 250°C.

Яблоки вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена и нарезать мякоть дольками. Очистить и нарезать кубиками 2 луковицы. Смешать с яблоками, изюмом, миндалем, измельченной зеленью, солью и перцем и аккуратно положить на гуся. Зашить отверстие кулинарной нитью.

Положить гуся грудкой вниз на противень с высокими краями. Жарить в духовке 30 минут. Перевернуть гуся и снизить температуру до 190°C. Очистить оставшийся лук, морковь и нарезать лук дольками, морковь - кусочками. Добавить к гусю лук, морковь, шею и концы крыльев.

Влить 250 мл воды и жарить 2 часа. Поливать соком время от времени.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Немного сушеного укропа, 2-3 дольки чеснока и 2-3 лавровых листа, положенные в воду, в которой варится очищенный картофель, придадут ему приятные вкус и аромат.

Мясной

500 г мякоти
сушеных абрикосов
чанной капусты
1,5 стакана

Мясо вымыть
тереть их со
на 20 мину
косточки. З
нашинкова

Капусту,
тушить око

На разд

Сверху раз

тат в руле

тять руле

маслом, и

сать зеле

Мясной р

добавить

морковь.

Крес

250 г

1 морко

ский пе

зелено

1 ст. ло

1 лавр

зелень

В ке

полож

занну

10 ми

проц

залит

мощн

Ов

сочка

пом

доба

Зате

посо

реж

под

руб

3

во

Те

рь

В

пр

Мясной рулет

500 г мякоти говядины, по 1 стакану белого вина и сушеных абрикосов без косточек, 300 г свежей белокачанной капусты, щепотка соли, 4 картофелины, перец, 1,5 стакана воды, зелень петрушки.

Мясо вымыть, разрезать на плоские ломтики. Натереть их солью и перцем. Поставить в холодильник на 20 минут. Абрикосы очистить от кожуры, вынуть косточки. Замочить в вине на 15 минут. Капусту мелко нашинковать, посолить, слегка отжать руками.

Капусту, абрикосы в вине выложить на сковороду и тушить около 5-6 минут.

На разделочной доске разложить ломтики мяса. Сверху разложить половину капусты и абрикос. Скатать в рулет и перевязать кулинарной нитью. Поместить рулет на противень, смазанный растительным маслом, и запекать 30 минут при 250°C. Рулет украсить зеленью и подавать с капустой и абрикосами. Мясной рулет получится еще вкуснее, если в начинку добавить измельченные грецкие орехи и отварную морковь.

Е.ЗАЙЦЕВА.

г.Майкоп, Республика Адыгея.

Крестьянский суп

250 г филе говядины, 2 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 1 желтый или красный болгарский перец, 50 г сельдерея, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г консервированной кукурузы, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г ячневой крупы, 1 лавровый лист, душистый перец горошком, соль, зелень петрушки для украшения.

В керамическую посуду с растительным маслом положить перец горошком, лавровый лист и нарезанную кусочками говядину. Жарить под крышкой 10 минут при мощности 80%, 3 раза перевернув в процессе приготовления. Обжаренную говядину залить 1,5 л горячей воды и варить 5 минут при мощности 40%.

Овощи вымыть и очистить. Сельдерей нарезать кусочками, положить в суп. Картофель, болгарский перец, помидор, морковь и лук нарезать мелкими кубиками, добавить в суп, варить 3 минуты при мощности 40%. Затем добавить ячневую крупу, горошек, кукурузу, посолить, перемешать и варить еще 3 минуты в том же режиме. В процессе варки 1 раз перемешать. Перед подачей к столу суп разлить по тарелкам и украсить рубленой зеленью.

Это и следующие блюда готовятся в микроволновой печи.

Тертый пирог

400 г муки, 150 г маргарина, 3 яйца, 200 г сахара, разрыхлитель для теста, ванилин, 50 г овсяных хлопьев, 50 г

черники (можно замороженной), 50 г грецких орехов, 1 лимон, растительное масло для смазывания.

Муку просеять и растереть с маргарином, 150 г сахара, ванилином и разрыхлителем до получения однородной крупитчатой массы. В эту массу вбить яйца и тщательно вымесить.

Тесто разделить на 2 части. Одну обернуть фольгой и положить в холодильник, другую раскатать в тонкий пласт и выложить в смазанную маслом стеклянную форму.

В глубокой миске смешать овсяные хлопья, оставшийся сахар, измельченные орехи и чернику. Приготовленную начинку выложить на тесто. Оставшуюся часть теста вынуть из холодильника и натереть на крупной терке над начинкой таким образом, чтобы она была полностью закрыта. Пирог выпекать 10 минут в режиме «конвекция + гриль».

Гречневый суп

1/2 небольшой курицы, 2 картофелины, 2 моркови, 2 луковицы, 50 г гречневой крупы, 1 ст. ложка растительного масла, перец черный молотый, соль, зелень укропа и петрушки для украшения.

Отделить филе курицы и нарезать кусочками. Из костей, кожи, жира и 1,5 л воды варить бульон 7 минут при мощности 60%. Бульон процедить и залить им предварительно нарезанный кубиками картофель. Варить 4 минуты при мощности 60%. В керамической форме обжарить с растительным маслом филе курицы, нашинкованные лук и морковь и добавить в суп вместе с промытой и перебранной гречневой крупой, посолить, поперчить, перемешать и варить 6 минут при мощности 40%. Перед подачей к столу посыпать суп рубленой зеленью.

УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ

Как быстро приготовить тесто

• Чтобы тесто подошло быстрее и получилось более воздушным, хозяйки обычно добавляют в него много дрожжей. Но выпеченный таким способом пирог имеет неприятный привкус.

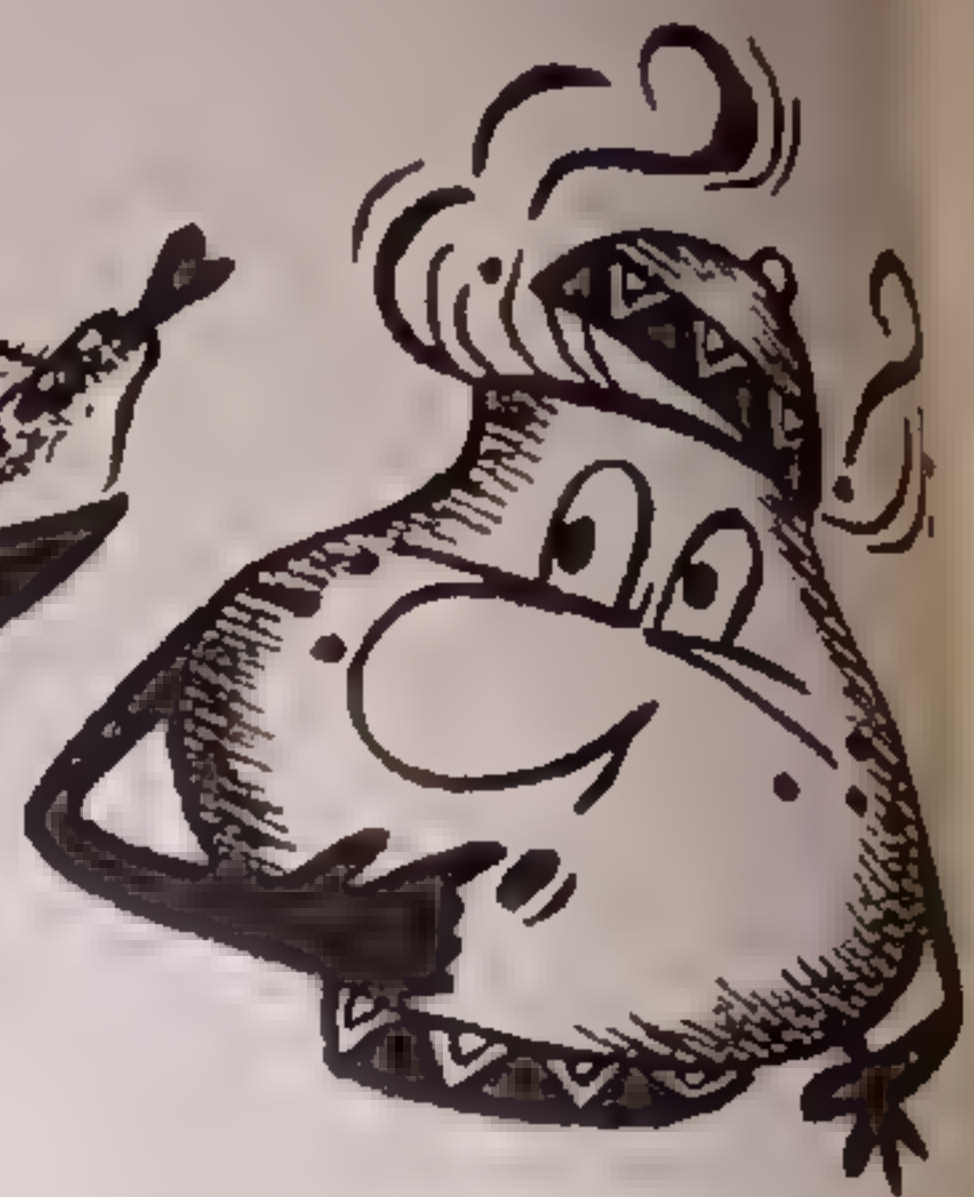
• Можно поступить иначе и приготовить быстрое тесто без дрожжей. Добавьте в него небольшое количество коньяка (1-2 ст. ложки) и хорошо вымесите.

• Используйте еще одну хитрость: воткните в тесто много полых макаронин. Пирог из него получится воздушным, вкусным и ароматным.



Сало с прослойками

1 л воды, 2 горсти луковых перьев кипятить 15-20 минут. Затем добавить 6 ст. ложек крупной соли и еще прокипятить 4-5 минут. Затем запустить сало, 5 горошин душистого перца, 1-2 лавровых листа и кипятить 2 минуты. Огонь погасить и оставить на плите сало до его охлаждения. Когда оно остынет, положить на салфетку, хорошо просушить и вынести на холод или поставить в холодильник.



Салат из картофеля с луком

1 кг картофеля отварить в кожуре в подсоленной воде. 2-3 головки лука мелко нарезать и смешать с очищенным и нарезанным картофелем, петрушкой и укропом. Слегка полить подогретой сметаной. Подать в качестве гарнира к тушеному мясу или рыбе.

Острая закуска из свеклы

1 крупная свекла, сваренная в кожуре в подсоленной воде, 1 соленый огурец, 3 зубчика чеснока, соль, майонез.

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. То же сделать с огурцом и чесноком. Добавить майонез и чуть-чуть соли, перемешать.

Винегрет с хеком

Сварить 300 г хека, 2 свеклы, 2 моркови, 4-5 картофелин. Дать остыть. Все мелко нарезать, добавить несколько соленых или маринованных огурцов и заправить майонезом. Сахар, соль, молотый перец добавить по вкусу.

Салат с рыбой и овощами

Сварить 500 г рыбы, 10 картофелин и 3 яйца. Рыбу, картофель, 3 соленых огурца (можно добавить свежий помидор) мелко изрубить. Все перемешать, заправить майонезом и 2 ст. ложками томатного соуса. Соль добавить по вкусу. Украсить листиками зеленого салата.

Тесто для пирогов

1 пачка сухих дрожжей, 2 яйца, 1 пачка маргарина, полстакана молока, мука (сколько возьмет).

А. ЭЛЬЯРОВА, с. Шатовка Нижегородской обл.

Жаркое... из банки

1 банка тушеной говядины, 2 большие репчатые луковицы, 4 сладких болгарских перца, 2 помидора (или 1 ст. ложка с горкой томатной пасты), 2 ст. ложки смальца, перец, приправа «Вегета».

Лук нарезать кубиками, обжарить на смальце. Перец очистить от семян, нарезать брусочками, сложить в лук и тушить в течение 10 минут. Когда перец станет мягким, прибавить порезанные на четвертушки помидоры и мясные консервы. Жарить в течение 15 минут, пока соус не загустеет. Заправить приправой и перцем.

Пицца-десятиминутка

Хлебная основа (1 лаваш или 1 пита), 250 г тертого сыра, 1 крупный спелый помидор, 5 ломтиков ветчины, 1 сладкий болгарский перец, 2 красные луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец, зелень по вкусу.

Хлебную основу поместить на противень, посыпать тертым сыром, сверху положить нарезанные ломтиками помидоры, ломтики ветчины, перец и лук, нарезанные полукольцами. Сбрызнуть пиццу растительным маслом и посыпать зеленью. Запекать в горячей духовке 10 минут (пока сыр не расплавится).

Овощная «Мозаика»

250 г цветной капусты, 250 г моркови, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г корня сельдерея, 2 стакана куриного бульона, 20 г желатина, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, зелень по вкусу.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● Сливочное масло сохранится дольше, если держать его в подсоленной кипяченой воде. * Сливочное масло нужно хранить в непрозрачной посуде, потому что под воздействием света оно приобретает неприятный запах.

Цветную ка...
готовности и р...
до полуготовн...
Отваренный с...
бульону доба...
подогреть до...
В формочк...
стыть. Концы...
в формочки...
цветной капу...
от спирали)...
стыть в прох...
жить желе н...
и украсить з...

Котлет

1 стака...
сыра, 2 яй...
сливочно...
Рис отк...
дить, сме...
ми и пер...
котлеты...
со смета...

Фирм

ЗЕМ...
ГИГА...

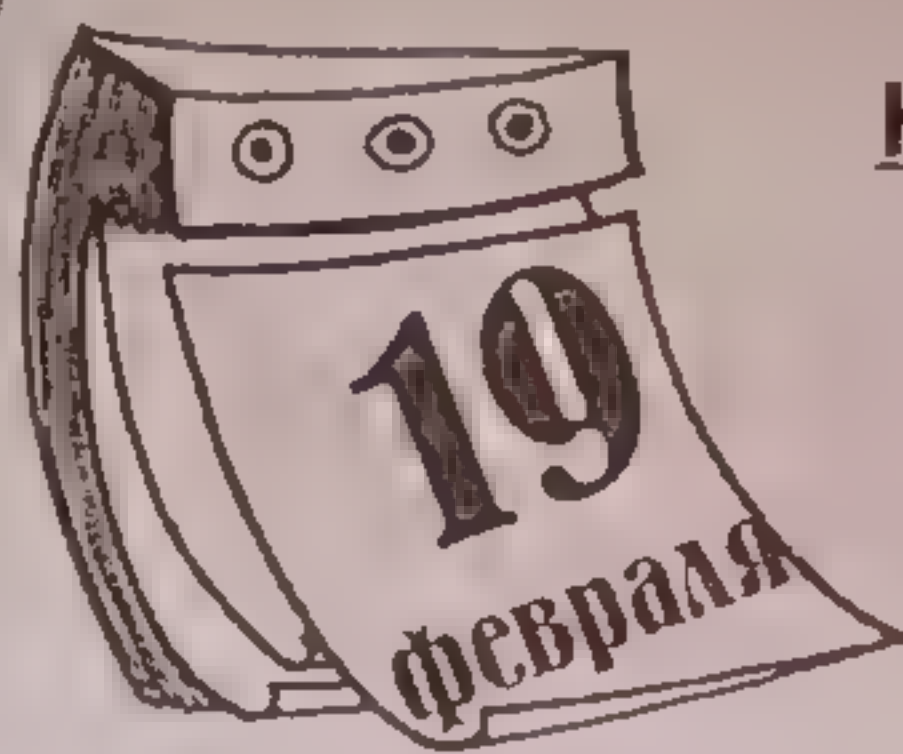
Для...
куп...
Ро...
«В...
«П...
Зе...
Ф...
по...
го...
у...

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности и разделить на соцветия. Морковь отварить до полуготовности и вырезать из нее фигурные спирали. Отваренный сельдерей нарезать мелкими кубиками. К бульону добавить лимонный сок, разбухший желатин и в формочки влить бульон слоем 0,5 см и дать ему застыть. Концы спирали из моркови соединить, положить в формочки на желе, начинить горошком, сельдереем, цветной капустой и измельченной морковью (остатками от спирали). Залить все холодным бульоном и дать застыть в прохладном месте. Перед подачей к столу выложить желе на порционные тарелки, опрокинув формочки, и украсить зеленью.

Котлеты рисовые

1 стакан риса, 3 стакана воды, 1 стакан тертого сыра, 2 яйца, 3 ст. ложки молотых сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Рис отварить в подсоленной воде с маслом, остудить, смешать с измельченным на терке сыром, яйцами и перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, запанировать их в сухарях и обжарить. Подать со сметаной или майонезом.



НЕ ПРОПУСТИТЕ

№ 4!

Крупным планом рецепты читателей:

«Рыбная горка», зимний салат, печенье томатное и рассольное, суп «Постно, но вкусно».

В будни и праздники для всей

семьи: оладьи «Хоть на выставку», рагу «Остатки сладки», котлеты «Для боцмана», капуста «Кружевница».

Такое разное мясо: «Кузен», «Графские развалины», «По-пеньковски», «Вулкан», «Измайловское».

Рыбный ряд: фаршированные караси и щука, камбала в томатном соусе, рыба в майонезе, рулетики из скумбрии.

Великий пост - вкусно и полезно: витаминное «Ассорти», морс из лимона и брусники, яблочный кисель, овощная икра, грибной рассольник, постная пицца.

Фирма **BEKKER®** предлагает: **IN VITRO!** (495) 647-27-27

Абсолютная новинка!

ЗЕМЛЯНИКА ГИГАНТЕЛЛА

плоды до 150 г

Саженцы клубники IN VITRO
Уникальный немецкий метод
выращивания клубники, свободной от
всех болезней, вирусов, грибков и
бактерий. Благодаря чему наши
саженцы более здоровы!

**«ПОДВЕСНАЯ»
ЗЕМЛЯНИКА**

5 САЖ. - 650 руб.
10 САЖ. - 950 руб.

5 САЖ. - 650 руб.
10 САЖ. - 950 руб.

— суперсорт для выращивания!

**«ВЬЮЩАЯСЯ»
ЗЕМЛЯНИКА**

5 САЖ. - 650 руб.
10 САЖ. - 950 руб.

— суперсорт для выращивания!

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните
купон и отправьте его по адресу или позвоните по телефону:

Россия, 214000, г. Смоленск, а/я 4 "Беккер" **495 647-27-27**

| Название | Цена | Кол-во |
|-----------------------|------|--------|
| «Вьющаяся» земляника | | |
| «Подвесная» земляника | | |
| Земляника Гигантелла | | |

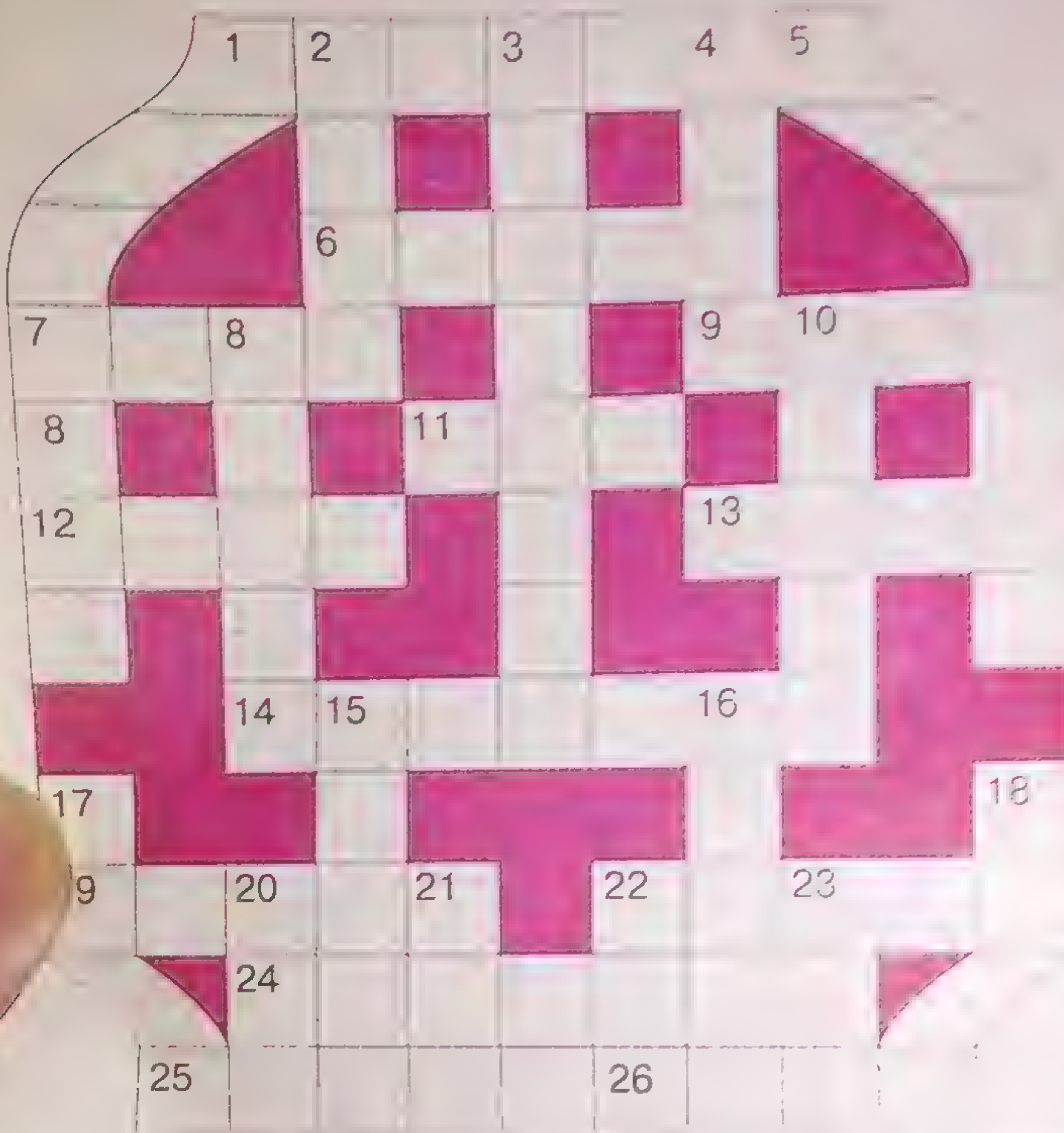
Вы получите посылку с саженцами в специальном упаковке с инструкцией по уходу за ними. Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (март-май). Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой, Вы обязательно получите превосходный урожай! WWW.ABEKKER.RU

ЗЕМЛЯНИКА ГИГАНТЕЛЛА Мясистая, с крупными плодами. Урожай с отдельных кустов достигает 2,5 кг. Ягоды величиной с грецкий орех, весом до 150 г. Плодоносит июнь-июль.
ВЬЮЩАЯСЯ ЗЕМЛЯНИКА. Эта наиболее достойная представительница земляники считается лучшей вьющейся земляники в мире! Такой сорт гарантированно образует и пускает в страданиях и если не усы, то которые Вы можете подвязывать к шпалерам, решеткам, изгороди на высоту 1,5 метра. Первые крупные, ярко-красные ягоды земляники Вы сможете собирать уже в год посадки! Суперсорт для выращивания в балконных ящиках и подвесных вазах. Пускает очень длинные усы, которые все лето до самой осени обвешаны ягодами. В течение года высокая урожайность! Гарантировано 1 укус монеты!

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Прогорклое сливочное масло не будет иметь неприятного привкуса, если его перетопить. Привкус прогорклости можно удалить, нагревая масло вместе с нарезанными кольцами репчатого лука.



Кроссворд «Мозаика»



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Прием пищи в монастыре. 6. Поле, на котором выращивают арбузы, дыни, тыквы. 7. Старинный русский напиток из кваса. 9. Кисло-сладкий тропический плод. 11. Продукт старения. 12. Буква-плетенка. 13. Пенистый напиток из солода, воды и хмеля. 14. Картина или узор, выложенные из маленьких кусочков. 19. Вместительная для заправки. 22. Кисломолочный продукт. 24. Участок, отличающийся от окружающей местности (лес среди поля). 25. Большая сеть для ловли рыбы с судов. 26. Густая масса водорослей.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Внутренности убитого животного. 2. В столовых Советского Союза: продукт, заменяющий мясо в один из дней недели. 3. Суп, заправленный мукой, крупой или картофелем. 4. Растение, к которому относятся рожь, пшеница. 5. Огородное растение со съедобной частью. 8. Особо крупная каспийская сельдь. 10. Буква старого русского алфавита. 15. Бродящее жидкое тесто. 16. Металлический инструмент в виде щипцов. 17. Тонкая гибкая ветвь без листьев. 18. Ягодное дерево. 20. «Попал, как ... в ошип». 21. Бык, используемый в сельскохозяйственных работах. 22. Крупное морское животное. 23. Прибор для сушки волос.

Составил Ю.ВИНОКУРОВ.

Ответы на кроссворд, опубликованный в №2

По горизонтали: 1. Кашевар. 5. Крона. 8. Харчо. 9. Гуляш. 10. Тур. 11. Зразы. 14. Трава. 18. Поросенок. 19. Копилка.

По вертикали: 1. Краюха. 2. Шарлотка. 3. Винегрет. 4. Рагуша. 6. Груша. 7. Плита. 12. Репа. 13. Зерно. 15. Ранет. 16. Вика. 17. Ишак.

«ВОЛШЕБНЫЙ
ГОРШОЧЕК»

№3 (103) февраль 2010 г.

Подписные индекс 2474

Главный редактор
Т.М. ЧЕРНЫШОВА

Телефон (831) 434-22-20

e-mail volshboi@npo.ru

Учредитель ООО «НПО»

Издатель ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Адрес издателя и редакции

603950, Н.Новгород

ул. Варварская, 32

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-22-20

факс (831) 434-22-22

e-mail reclama@npo.ru

Задать вопросы
по рекламе и подписке

можно по телефону

или по электронной почте

Служба продаж

Телефоны

(831) 275-99-99

275-97-53 275-97-54

e-mail salet@npo.ru

Служба экспедирования
и перевозок

Телефон (831) 434-30-44

e-mail exp@npo.ru

Генеральный директор

Федеральной службы по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций

и информации
Федерального агентства
по печати и массовым коммуникациям

141100, М. 27 275-99-99 22 июня 2010 г.

Подписано и печать

28 января 2010 г. в 16 часов

Тираж - 2150 экз.

Доп. тираж в свет

5 февраля 2010 г.

Тираж 22919. Заказ 5095003

Цена договорная

Отпечатано

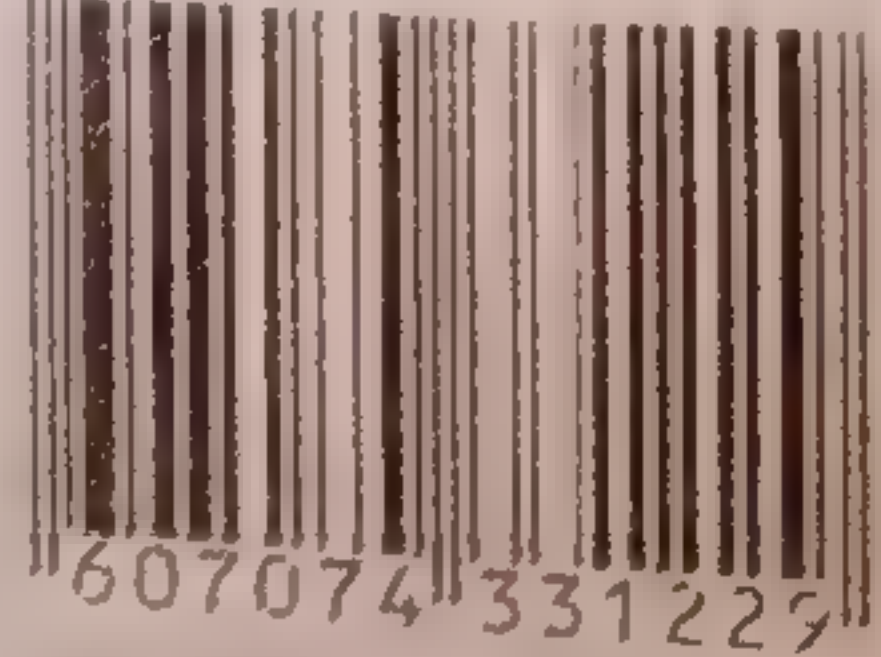
в ОАО «Нижеполиграф»

603950, Н.Новгород

ул. Варварская, 32.

Художник

И.А. МОЛОКОВА



10003

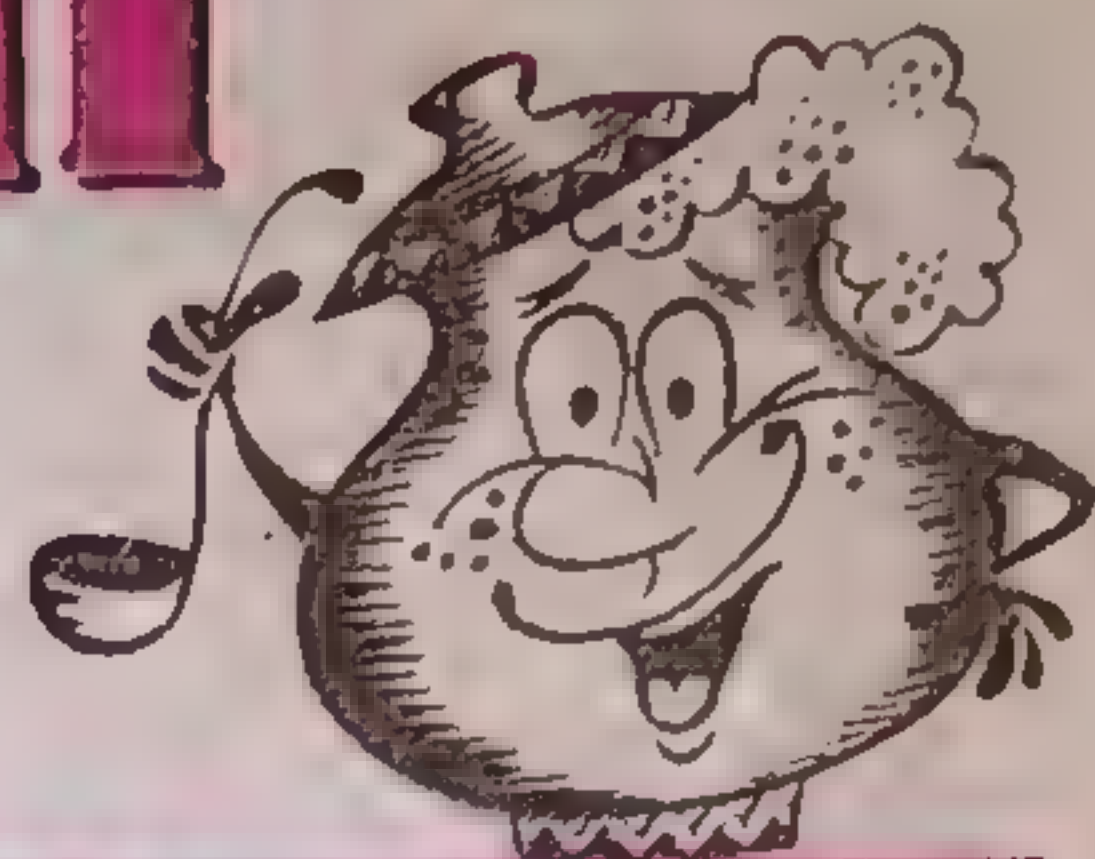
4 607074 331229

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ
19 ФЕВРАЛЯ 2010 г.

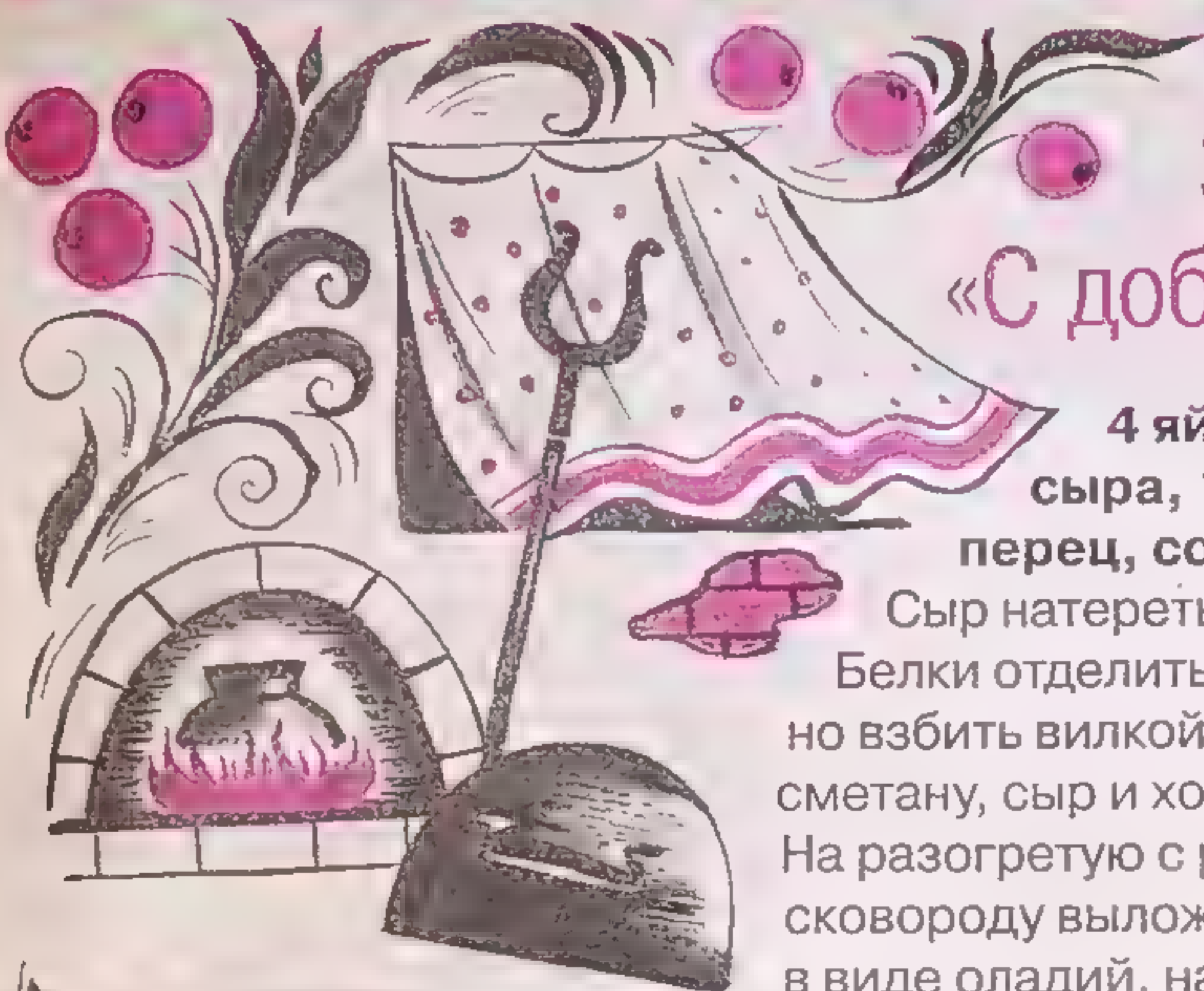
ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ МИР СЛОУ

№ 3 (129) 2011



МАКСИМУМ ВКУСА, МИНИМУМ ЗАТРАТ!



Завтрак «С добрым утром!»

4 яйца, 50 г твердого сыра, 100 г сметаны, перец, соль по вкусу.

Сыр натереть на мелкой терке.

Белки отделить от желтков и тщательно взбить вилкой. К белкам добавить сметану, сыр и хорошенько перемешать. На разогретую с растительным маслом сковороду выложить полученную массу в виде оладий, на них аккуратно уложить желтки и жарить на медленном огне около 3 минут. Накрыть сковороду крышкой, убрать с огня и не открывать еще 2 минуты.



88

РЕЦЕПТОВ

ТОЛЬКО
У НАС:

Перекус
для отличника

Что сегодня
на обед

Пирожки
«Подорожники»

Сало
суточное

Суп
«Пестрый»

Пирог
«Лохматый»

Сырные
котлеты

Чудо-блюдо
из горшочка

ВНИМАНИЕ,
КОНКУРСЫ!

«ЛЮБИМОЕ
БЛЮДО»

«ПО БАБУШКИНЫМ
РЕЦЕПТАМ»

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ»-12269



РЕЦЕПТ В КОНВЕРТЕ

Пирог «Домашний»

350 г муки, 1 стакан сахара, 350 г сливочного масла, 2 ст. ложки какао-порошка, 1 стакан замороженной вишни (консервированной), 4 яйца, 500 г творога, 4 ст. ложки манки, ванилин, соль.

250 г масла порубить на кусочки, растереть с 1/2 стакана сахара, какао и мукой в крошку. Форму для выпечки смазать маргарином или растительным маслом, выложить на нее половину крошки.

От яиц отделить белки. Взбить их с 1/2 стакана сахара, 100 г масла, немного посолить и ввести ванилин. Все перемешать до кремообразной массы.

Оставшиеся желтки соединить с манкой, творогом и вишней. Взбить и добавить все в кремообразную массу. Полученную массу выложить в форму на крошки. Пирог украсить оставшейся крошкой. Выпекать при 180 градусах.

Е. ЗАЙЦЕВА, г. Майкоп, Республика Адыгея.



РЕЦЕПТ НОМЕРА

КОНКУРС «ЛЮБИМОЕ БЛЮДО»

Конфеты «Кофе со сливками»

100 мл молока, 1 стакан сухих сливок, 8-9 ст. ложек сахара, 4 ст. ложки какао-порошка, 1-1,5 ч. ложки растворимого кофе, 1 пакетик ванильного сахара, 100 г сливочного масла, растительное масло для смазывания формочек.

В молоке растворить сахар, варить 5-7 минут. В горячую массу добавить какао и кофе, хорошо растворить и варить еще 3-4 минуты. В отдельной посуде смешать сухие сливки и ванилин. Всыпать сухую смесь в сладкую молочную массу, очень быстро размешать ложкой или миксером. Варить, непрерывно помешивая, минуты 2-3. Затем добавить сливочное масло и быстро-быстро растворить, постоянно мешая, чтобы масло полностью растворилось.

Горячую массу разлить по формочкам, чуть-чуть смазанным растительным маслом без запаха. Если нет формочек, то можно вылить на противень или на блюдца, тогда их можно не смазывать, а застелить бумагой для выпечки. Первый раз я сделала без добавок, а второй раз удвоила количество ингредиентов (уж очень понравились дочкам домашние конфетки) и еще добавила в конце варки (вместе с маслом) мелко рубленные грецкие орешки. Вы тоже можете добавить любые орешки, изюм, воздушный рис или цукаты.

Ну а теперь самый утомительный и тяжелый момент для сладкоежек — ждем застывания и подсушивания конфеток при комнатной температуре, а это 1-2 дня.

Как только верхний слой подсохнет, выложить (нижней стороной вверх, то есть перевернуть) конфетки на бумагу, пусть немного подсохнет нижняя сторона, хотя можно уже кушать.

Если вы делали конфеты не в формочках, то нарежьте пласт на кусочки и пусть они еще немного подсохнут.

Серединка конфет зависит от толщины шоколада — чем толще пласт, тем жидче серединка (словно конфета с начинкой).

Е. БАХВАЛОВА, р. п. Беково Пензенской обл.

Гренки «Хрум-хрум»

На 7 ломтиков батона - 2 вареных яйца, 3 зубчика чеснока, майонез.

Ломтики батона обжарить на сковороде с одной стороны. Яйца сварить и натереть на мелкой терке. Обжаренную сторону батона натереть чесноком и смазать майонезом. Сверху посыпать яйца.

Н. СПИРИДЕНКО, д. Николаево, Республика Беларусь.

Оладьи из моркови

Промытую и очищенную сырую морковь (0,5-1 кг) натереть на мелкой терке, прибавить соль, сахар, перец по вкусу, вбить 1-2 яйца и 0,5-1 стакан муки (манки). Все хорошо перемешать и жарить в масле до золотой корочки.

В тесто можно добавить натертый сыр.

Оладьи из свеклы

Вымыть и очистить 0,5-1 кг свеклы. Натереть сырую свеклу на мелкой терке. Добавить 1-2 сырых яйца, муку (манку, если печь через 6-8 часов), сахар по вкусу, ваниль. Перемешать, выкладывать ложкой на раскаленную сковороду и выпекать.

от наших

Можно добавить нарезанную курочку — изюм — оладьи по вкусу.

Готовые оладьи выложить на сковороду, влить воды и 2-3 минуты жарить под крышкой.

Пирожки «Подорожник»

На 21 ломтик сыра, 0,5 стакана слоеного теста, лука.

Вымыть мелко. Сыр нарезать кубиками. Вбить 2 яйца. Раскатать тесто. Смазать края. Выложить сыр и лук. Запекать в духовке.

Можно добавить в свеклу мелко нарезанную курагу, чернослив, изюм – оладьи приобретут другой вкус.

Готовые оладьи смазать сметаной или майонезом, сложить на сковороду, влить 1-2 ст. ложки воды и 2-3 минуты потушить под крышкой.

Л. КУЗЬМИНЫХ,
г. Челябинск.

Пирожки «Подорожники»

На 21 пирожок - 300 г твердого сыра, 0,5 кг ветчины, 6 яиц, 1 кг слоеного теста, 2 пучка зеленого лука.

Вымытый лук нарезать мелко-мелко. Сыр натереть на мелкой терке. Ветчину нарезать маленькими кубиками. Все смешать и добавить 2 яйца. Оставшиеся 4 яйца взбить. Раскатать тесто, нарезать ромбиками. На одну половинку положить по 1-2 ч. ложки готовой начинки. Смазать края льезоном из яиц. Накрыть второй половинкой. Пирожки смазать яйцом и поставить в разогретую до 190-200 градусов духовку и выпекать 20-25 минут.

Т. КУДРЯВЦЕВА, ст. Оленино
Тверской обл.

Сало «Суточное»

1 кг свежего сала с прослойкой, по 4 ст. ложки пропущенного через пресс чеснока, растительного масла, соли, молотого черного перца, рубленой зелени петрушки и укропа; для маринада: 1 стакан 9%-ного уксуса, 2 л воды.

Сало варить в маринаде 15 минут. Сняв с огня, оставить в маринаде до остывания, затем выложить в миску. Смешать чеснок, растительное масло, соль, молотый перец, зелень и густо обмазать сало этой смесью. Завернуть в фольгу и положить в холодильник. Через сутки сало будет готово к употреблению.

З. СТРЕЛЬНИКОВА,
г. Чебоксары.

Голубцы «Белый налив»

500 г мяса, 3 ст. ложки отварного риса, кочан капусты, 2 средних яблока, 1 морковь, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Яблоко очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке, морковь - на мелкой. Рис, морковь и яблоко соединить, добавить фарш и хорошо перемешать, всыпать соль и перец. Листья капусты ошпарить кипятком и слегка отбить. На каждый лист выложить по 2 ст. ложки начинки. Свернуть конвертиками и слегка обжарить в растительном масле с обеих сторон, сложить в кастрюлю. Второе яблоко натереть на мелкой терке, выложить в сковороду, где жарились голубцы, добавить воду и растительное масло и тушить 5 минут. Слить получившийся соус в кастрюлю с голубцами, поставить в духовку и тушить 30 минут.

С. НЕДОШИТОВА,
с. Спасское,
Нижегородская обл.

Сельдь в рулетиках

Филе сельди вымочить, а затем с внутренней стороны втереть лук, пропущенный через мясорубку, с небольшим количеством лимонной цедры и сахарной пудры.

Свернуть филе рулетиками, сложить в банку, залить растительным маслом и дать постоять 1-2 суток.

Канapé с сыром и окороком

400 г белого хлеба, 200 г копченого окорока, 3 вареных яйца, 100 г сыра, 100 г сливочного масла, 2-3 листа зеленого салата, другая зелень.

Небольшой кусочек обжаренного белого хлеба смазать сливочным маслом, сверху положить тонкий ломтик копченого окорока, кольцо вареного яйца, ломтик сыра и веточку зелени, проткнуть зубочисткой. Когда все канapé будут готовы, разложить их на большом блюде на листья зеленого салата.

Т. КОЛЕСНИЧЕНКО,
г. Волгоград.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Перекус для отличника

● Редкий ребенок откажется перекусить на школьной перемене булочкой или шоколадкой. Все бы ничего, только эти продукты способствуют резкому повышению в крови уровня глюкозы, после чего происходит такой же быстрый спад и, как следствие, умственная усталость.

● Чтобы избежать этого, диетологи рекомендуют давать школьнику с собой финики, курагу или грецкие орехи. За счет содержания сложных углеводов эти продукты обеспечивают постепенное поступление свежих порций глюкозы в кровь. Кроме того, помогают запоминать информацию, быть собранным и внимательным и меньше уставать от школьных нагрузок.

Карп «Зеркальный»

Карп, 2 плавленых сырка, 100 г сливок средней жирности, укроп, 2 зубчика чеснока, 100 г очищенных креветок, соль, черный перец

Карпа очистить, посолить и поперчить. На некоторое время отложить его, в это время приготовить начинку: натереть сырки, измельчить укроп и чеснок, добавить креветки, сливки и смешать. Начинить карпа получившейся смесью, очень плотно замотать в фольгу, чтобы не вытек сок.

Поставить в горячую духовку на полчаса при 240 градусах. После этого аккуратно надрезать фольгу сверху, раскрыть, чтобы был виден карп, полить его немного растительным маслом и опять поставить в духовку (на 15 минут).

Салат «Ассорти»

Банка рыбных консервов, 2 луковицы, 1-2 стакана измельченных грибов (маринованные), 4 яйца, сваренных вкрутую, 3 моркови, зубчик чеснока, майонез, растительное масло для жарки.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на терке, обжарить отдельно. Яйца натереть на терке, смешать с измельченным чесноком, консервы размять. Выкладывать слоями, промазывая майонезом: консервы, лук, грибы, яйца, чеснок, морковь. Верх салата смазать майонезом, оставив середину.

Утиная грудка в слоеном тесте

600 г мороженого слоеного теста, 2 отварные утиные грудки (500 г) без кожи, костей и жира, 2 зубчика чеснока, 3 пучка базилика, 1 помидор, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, мука для обваливания, белый перец, соль.

Тесто размораживать 20 минут. Утиные грудки разрезать пополам. Чеснок очистить, базилик вымыть, листочки отделить. Помидор вымыть, удалить плодоножку и нарубить.

Из этих составляющих с помощью миксера приготовить пюре, приправить солью и перцем. Натереть этим пюре грудки.

Духовку разогреть до 200°C. Противень облить холодной водой. Куски теста слегка присыпать мукой и раскатать по размеру. Отделить желток от белка. Уложить грудки на середину каждого коржа теста, смазать края теста белком и соединить.

Выпекать в духовке на среднем уровне при температуре 180°C 25 мин. Через 10 минут взбить желток с молоком и смазать тесто.



Свинина с луком, запеченная в тесте

1 кг лука, 1 кг свинины, 2 стакана муки, 1/2 стакана воды, 50 г топленого масла, соль, перец.

Лук очистить и мелко порубить, посыпать его солью и перцем и хорошо перемешать.

Свинину нарезать кусочками, посолить и поперчить. Из воды, щепотки соли и муки замесить тесто для вареников. Накрыть его нагретой кастрюлей на 30 минут.

Затем разделить на 4 части, сформовать 4 шарика и раскатать их в пласты. Коржи сложить один на другой, промазывая маслом все, кроме верхнего. Снова раскатать их все вместе в один пласт и положить его на противень так, чтобы края заходили за противень.

Выложить на поверхность коржа половину порции лука, разровнять, сверху разложить свинину, засыпать ее оставшимся луком и полить растопленным маслом.

Соединить края теста, хорошо защипнуть и обильно смазать верх маслом. Запекать в духовке до готовности.

Курочка «Зимняя вишня»

500 г куриного филе, 300 г замороженной вишни без косточек, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка тимьяна, 1 ч. ложка базилика, мука для панировки, соевый соус, перец черный молотый, соль, растительное масло для жарки.

Куриное филе нарезать поперек волокон ломтиками. Посолить, поперчить и замочить в соевом соусе на 20-30 мин. Затем кусочки курицы обвалить в муке и обжарить с каждой стороны на растительном масле по 2 минуты. На растительном масле обжарить нарезанный кубиками лук до полупрозрачности. Это займет 5-7 минут. Добавить вишню, тимьян, базилик и хорошо перемешать. Через пару минут выложить курицу, добавить сметану, перемешать и оставить на огне на 5 минут. После того как сняли с огня, дать постоять 10 мин.

Карпы в соусе из пива

2 кг карпа, 2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки муки, 0,5 л пива, 0,5 стакана белого вина, 3 луковицы, морковь, корень и зелень петрушки, лавровый лист, сахар, 6 горошин черного перца, перец черный молотый, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, разрезать на порции, посолить. Из рыбных голов, хвостов, овощей, специй и небольшого количества воды приготовить бульон. Муку поджарить в маргарине, влить процеженный бульон, пиво, добавить протертую сквозь сито луковицу из

бульона.
этот соу

Торт

1,5 л сметаны (гашенной), 200 г ореха, 0,5 ст. ложки соды, 0,5 ст. ложки уксуса

На муку, орехи, соду, уксус, влить. Темнеть.

Таны шоколад, тестушкой выпить. Темнеть.

Трой шаб, черны, у, замывать.

торт, пиклада, ра, к, льяно

р:

рчка

каст, вр

от т, рис, зов, лаз

ыб, но, р, ив, ех

т, ой, с

домашнее семейное блюдо



бульона, вино, хорошо поперчить, добавить сахар. В этот соус положить рыбу и тушить до готовности.

Торт «Дамский»

1,5 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 1,5 стакана сметаны, 3 яйца, 3 ч.ложки крахмала, 3 ч.ложки соды (гашенной уксусом), 0,5 стакана мака, 2-3 капли коньяка, 0,5 стакана грецких орехов, 0,5 стакана изюма, 200 г сливочного масла для крема, 1 банка вареной сгущенки, маргарин для смазывания формы.

Начать с выпечки трех коржей: взять 0,5 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 1 ч.ложку крахмала, 1 ч.ложку соды (гашенной уксусом), 2-3 капли коньяка, 1 яйцо, 0,5 стакана мака.

Все это перемешать и разбавить 0,5 стакана сметаны.

Форму хорошо смазать маргарином и вылить в нее тесто. Поставить в разогретую до 170-180°C духовку и выпекать 15-20 мин.

Таким же образом замесить тесто и на второй корж, только мак заменить на измельченные орехи. А в третьем корже - орехи заменить на изюм.

Когда коржи будут готовы, приступить к приготовлению крема. Взбить размягченное сливочное масло, подкладывая постепенно сгущенку.

Этим кремом смазать коржи и украсить торт.

Десерт «Яблоки по-киевски»

500 г яблок, 1/4 стакана варенья, 3/4 стакана густой сметаны, 1/2 стакана муки, 1 ст.ложка сахара, 1,5 яйца, 1 ст.ложка сахарной пудры, лимонная кислота.

Яблоки очистить от кожуры, не разрезая, удалить сердцевину, опустить в подкисленную горячую воду и проварить до полуготовности. Затем уложить на смазанный жиром противень, отверстия заполнить вареньем.

Желтки растереть с сахаром, добавить муку, перемешать, ввести взбитые сметану и белки, осторожно перемешать.

Залить этой смесью яблоки и запечь в духовке до готовности.

Трубочки «Хрустящие»

Тесто: 250 г маргарина, 4 яйца, 1 стакан сахара, 2,5 стакана муки, 5 ст.ложек кефира, 1 дес. ложка водки, 1/4 ч.ложки соды, погашенной уксусом.

Крем: 200 г сливок, банка вареного сгущенного молока.

Маргарин растопить, добавить яйца, сахар, кефир,

воду и соду, перемешать. Постепенно всыпать муку и еще раз перемешать до однородной массы.

Выпекать в разогретой вафельнице, выкладывая тесто столовой ложкой. Готовые вафли сразу свернуть трубочкой. Сливки смешать со сгущенным молоком, получившейся массой с помощью кондитерского мешочка наполнить трубочки, посыпать натертым шоколадом.

Н.КЛИМЕНКО, г.Алексеевка Белгородский обл.

Торт «Звездочки»

Для теста: 250 г песочного печенья, 250 г сливочного масла, 500 г консервированных абрикосов; для крема: 20 г желатина, сок половины лимона, 2 ст. ложки сахара, по 400 г натурального йогурта, сливок 35%-ной жирности, по 50 г белого и темного шоколада.

Печенье раскрошить и растереть со сливочным маслом, выложить в форму, выстланную пищевой пленкой. Абрикосы разрезать на половинки и выложить на корж печенья.

Желатин замочить в 100 мл воды, затем растворить на водяной бане и остудить. Сливки взбить, смешать с йогуртом, сахаром, лимонным соком и желатином. Получившийся крем вылить на торт и поместить в холодильник на 4-5 часов.

На бумаге вырезать звездочки. Белый шоколад растопить на водяной бане, тонкой струйкой вылить на бумагу, дать звездочкам застыть. Темный шоколад натереть на терке.

Из другого листа бумаги сделать шаблон со звездочками. Торт вынуть из формы, удалить пленку, накрыть шаблоном, посыпать темным шоколадом. Бумагу снять, торт украсить звездочками из белого шоколада.

Л. РОЗАНОВА, г. Инза Ульяновской обл.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Вкусная рыба

- Крупную рыбу кладут в кастрюлю с холодной водой, а когда закипит, время от времени подливают еще воды.

- Мелкую рыбу бросают только в кипяток.

- Для получения наваристого рыбного бульона необходимо использовать при варке позвоночник, голову, убрав глаза и жабры, плавники и кожу крупной рыбы.

- При тушении рыбы (особенно филе) не следует добавлять много жидкости, так как ее достаточно в самой рыбе.

- При запекании рыбного филе в тесте рекомендуется прежде обвалить его в муке, а затем - в тесте.

• ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ • КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ • КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ •
Придать винегрету особенный вкус можно, добавив ложку молока с чайной ложкой сахара. * Испеченные блины можно завернуть в фольгу, тогда в холодильнике они сохранятся 2 дня, в морозильнике несколько недель.



ЧТО СЕГОДНЯ НА ОБЕД

прост

Суп «Пестрый»

4 картофелины, 200 г свежей капусты, 2 моркови, 2 небольшие луковицы, 1 сладкий красный перец, корень и зелень сельдерея, 2 помидора, зелень укропа, соль.

В кипящую воду опустить подготовленные и нарезанные крупными кусками картофель, квадратиками - капусту, соломкой - морковь и сладкий перец, кубиками - корень сельдерея, кольцами - репчатый лук, дольками - помидоры.

Когда овощи дойдут до готовности, суп приправить солью, опустить в него зелень сельдерея и тотчас снять с огня, чтобы зелень не потеряла цвет и аромат. Дать супу настояться 10-15 минут и подавать к столу.

Готовый суп должен быть густым, в нем как бы сочетаются одновременно первое и второе блюда. Подавая к столу, посыпать суп в тарелке мелко нарезанной зеленью укропа. К супу подать подсушенные, еще горячие ломтики ржаного хлеба и дольки чеснока.

Суп-жульен

На 2 л воды - 500 г шампиньонов, 3 плавленых сырка, 4 картофелины, морковь, зелень петрушки и базилика, соль, перец.

Картофель, грибы и сырки нарезать кубиками. В кипящую воду опустить картофель и грибы, варить, помешивая, 15-20 минут. Положить сырки, а когда они распотятся - добавить измельченные и спассерованные на растительном масле морковь с луком. Варить до готовности (20 минут). В конце посолить, поперчить.

Салат «Очарование»

На 1 отварной говяжий язык: 1 сладкий перец, 1-2 маринованных огурчика, 100 г твердого сыра, 2-3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, зелень петрушки, майонез, черный молотый перец, соль.

Язык нарезать мелкими кубиками. Очищенный от семян сладкий перец и огурцы нарезать соломкой, сыр натереть на терке.

Все перемешать, добавить зеленый горошек. Посолить, поперчить, заправить майонезом. Украсить салат рубленой зеленью.

Шпроты по-домашнему

3 кг мойвы или кильки, соль, растительное масло, перец горошком, лавровый лист, уксус, жидкий дым.

У рыбы отрезать головы, промыть и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Переложить рыбу в миску, посолить и оставить на 5 минут. Снова откинуть на дуршлаг, чтобы стек сок. Переложить рыбу в миску, добавить 1 ст. ложку жидкого дыма, оставить на 1 минуту и снова откинуть на дуршлаг, чтобы стек и «дым». На дно баночки положить лаврушку и горошины перца, налить растительное масло. Укладывать рыбу рядами, поливая маслом. Сверху полить 1 десертной ложкой уксуса. Баночки накрыть фольгой и поставить в неразогретую духовку. Включить духовку на 180°C и оставить на 1,5-2 часа.

Оладушки «Грибной праздник»

1 кг свежих грибов, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, 1 ч. ложка соли, 1/4 стакана молока, чуть-чуть соды, растительное масло для жарки.

Грибы пропустить через мясорубку, обжарить фарш на масле. В миске размешать яйцо, соль, муку, соду. Добавить сырой фарш, разбавить молоком, перемешать. Жарить оладушки на масле.

Пирог «Белоснежка»

300 г песочного печенья, 3 ст. ложки сахарной пудры, 200 г сливок, 1 яйцо, 100 г сыра, 1 стакан кофе (напиток).

Сливки взбить с сахарной пудрой. Отдельно взбить яйцо с сахаром. Смеси соединить, добавить сыр и все вместе взбить. Печенье обмакнуть в кофе и выложить на блюдо. Сверху намазать крем. Готовый пирог полить шоколадной глазурью и на 1 час поместить в холодильник.

Н. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка
Белгородской обл.

Сырные котлеты

700 г картофеля, 200 г твердого сыра, 3 яйца, 2 ст. ложки муки плюс мука для обваливания котлет, 2 ст. ложки топленого сала, 4 соленых огурца, 400 г квашеной капусты, соль, перец по вкусу.



● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Подсохший сыр снова станет мягким и свежим, если его ненадолго поместить в молоко. * Бобовые (горох, фасоль) солят лишь после того, как они станут достаточно мягкими, разварятся.



Отварить очищенный картофель до готовности, слить жидкость. Протереть картофель через сито или размять толкушкой в пюре. Добавить к размятому картофелю муку, соль, перец. Сыр натереть на крупной терке и выложить в миску с картофелем. Вбить яйца. Все тщательно перемешать. Из полученной картофельной массы влажными руками сформовать колбаску. Нарезать картофельную колбаску на кружочки, немного приплюснуть их руками. Кружочки обвалять в муке и обжарить в растопленном масле с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать котлеты с огурцами, квашеной капустой и листьями салата.

Голубцы «Новые»

4 больших листа капусты, 150 г куриного филе, 250 мл сливок, соль, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, плавленый сыр.

Капустные листья вымыть и бланшировать в течение 5 минут в кипящей подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

Филе вымыть, обсушить, нарезать кубиками, смешать с 3 ст. ложками сливок и приготовить с помощью миксера пюре, посолить его.

На каждый капустный лист положить ломтик плавленого сыра и половину куриной начинки. Листья завернуть в виде голубцов и при необходимости обвязать кухонными нитками. Разогреть на сковороде сливочное масло и обжарить голубцы со всех сторон. Затем залить сливками, посолить, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне полчаса. Готовые голубцы выложить на тарелки и посыпать зеленью.

Морковный рулет

6 шт. моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, 100 г тертого твердого сыра, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки мелко на рубленной зелени петрушки, 4 ст. ложки майонеза, черный молотый перец и соль по вкусу, листочки петрушки для украшения.

Очищенную морковь натереть на крупной терке, потушить с маслом до готовности и дать остыть. Остывшую массу посолить и поперчить по вкусу, добавить яйца и с помощью миксера взбить все в однородное пюре. Выложить на смазанный маслом противень, разровнять и запечь в хорошо разогретой духовке на среднем огне. Пока морковный пласт остывает, приготовить на-

чинку: тертый сыр смешать с измельченным чесноком, петрушкой; заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

Когда морковный пласт станет чуть теплым, смазать его поверхность сырной массой и свернуть рулетом. При подаче порезать рулет на порционные куски и украсить листочками петрушки.

ГОТОВИТСЯ В МИКРОВОЛНОВКЕ

Вегетарианский борщ

100 г свежих шампиньонов, 1 отварная свекла, 1 крупный клубень картофеля, 1 красный болгарский перец, 1 морковь, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, лавровый лист, душистый перец горошком, соль, зеленый лук, зелень петрушки.

Болгарский перец разрезать вдоль, удалить плодоножку и семена. Картофель, морковь и лук очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь - соломкой.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Капусту нашинковать. Отварную свеклу и грибы очистить от кожицы. Свеклу нарезать соломкой, грибы измельчить. Болгарский перец нарезать мелкими кубиками.

Все подготовленные ингредиенты положить в кастрюлю, залить 1,5 л горячей воды и варить 8 мин. при мощности 60%. В процессе варки 2 раза перемешать. При втором перемешивании посолить, добавить специи, измельченную зелень петрушки и растительное масло. Готовый борщ разлить по тарелкам и посыпать нашинкованным зеленым луком.

Легенды о супе

Оказывается, суп - чуть ли не самое древнее блюдо на земле. Его стали готовить еще до нашей эры на больших камнях и выемках, созданных самой природой. Конечно, это варево по вкусу не было похоже на вкусный украинский борщ: в воду клали в основном злаки и травы.

Часто суп ели куском хлеба, как ложкой, и само слово «суп» образовалось от старофранцузского понятия, которое обозначает «обмакивать».

Французам мы также обязаны появлением супов в современном виде, приготовленных не только на воде, но и на бульоне.

К тому же именно в Париже в XVIII веке появились заведения типа харчевен, где подавались так называемые ресторативы (укрепляющие блюда, «исправляющие» желудок), в основном бульоны, консоме и другие супы. Нетрудно догадаться, как появилось слово «ресторан».

Выходит, обычный суп - это не только вкусное и питательное блюдо, это начало начал ресторанной индустрии и в какой-то мере кулинарное искусство.

Гречневая каша

Поставить в духовку томиться в кастрюле 2 л молока при температуре 100-120 градусов. В это время тщательно промыть 5-6 горстей гречневой крупы, высушить и прокалить на разогретой сковороде. На дно горшочка положить 100 г сливочного масла (оно, поднимаясь вверх, «промаслит» каждую крупинку), сверху - горсть крупы. Вынуть кастрюлю с молоком, шумовкой снять жирную пенку и выложить поверх крупы. Молоко поставить в духовку, а в горшочек положить следующую горсть крупы. Когда появится новая пенка, снять ее, а молоко снова поставить в духовку. После того как 5 горстей крупы и 4 пенки будут уложены, залить топленым молоком и поставить в духовку на очень медленный огонь. Томить до готовности.



Рыба, тушенная в молоке

На 1 л - 300 г рыбы, 3 картофелины, 1 морковь, 2 луковицы, 1 стакан молока, сливочное масло.

Филе рыбы нарезать брусочками, положить в горшочек, туда же положить картофель, нарезанный так же, морковь и лук - соломкой, кусочек масла, соль. Залить горячим молоком, закрыть крышкой и поставить в духовку, припуская до готовности. Подать в горшочках, посыпав зеленью.

Треска со сметаной и помидорами

150 г рыбы, 150 г нарезанного картофеля, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 помидор, 1 ст. ложка сметаны.

В горшочек положить картофель, добавить 2 ст. ложки воды, масло, соль и тушить в духовке, накрыв крышкой, пока картофель не станет мягким.

Куски рыбы посолить, поперчить и положить на картофель. Сверху посыпать мелко нарезанным луком. Помидор порезать кружочками и положить на рыбу. Готовить в духовке до готовности рыбы.



Шампиньоны, запеченные с луком

500 г шампиньонов, 1/2 стакана сметаны, 1-2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, остальное по вкусу.

Внутренние стенки горшочка натереть чесноком, на дно положить кусочки сливочного масла, грибы, крупно нарезанные и перемешанные с измельченным луком, сверху залить сметаной. Горшочек закрыть сочным из хлеба и запечь в хорошо нагретой духовке.

Запеченные грибы

1 кг шампиньонов, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки тертого твердого сыра, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки столового белого вина, зелень укропа, молотый черный перец, соль.

Грибы нарезать небольшими ломтиками, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить и жарить в течение 20-25 минут.

Подготовленные грибы сложить в горшочки, посыпать молотым перцем, мукой, залить теплой подсоленной сметаной, добавить белое вино, поставить в духовку и тушить 10 минут. После этого посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать 5-7 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

● **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ** ● **КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ** ● **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ** ● **КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ** ●
Остаток засохшей горчицы можно «возродить», добавив щепотку соли и ложечку уксуса. ★ Чтобы мясной бульон не получился мутным, нужно положить в кастрюлю вымытую скорлупу 2 яиц (потом скорлупу вынуть).

ИЗ ГО

Картош
«Аппет

0,5 кг
0,5 стакан
по вкусу.

Картош
очистить и
ко нарезать
и быстро
маслом го
лук и т. д.
сала и сп
залить б
ховке ок

Мяс

Сме
г фарш
шек, 1
зубчик
дяной
и пер
горш
шать
па, 1
уксу
запе
200

То

3
те
об
3
м
с

Картошка с печенкой

«Аппетитная»

0,5 кг картофеля, 2 луковицы, 300 г печени, 0,5 стакана мясного бульона, 50 г сала, специи по вкусу.

Картошку отварить в мундире в течение 10 минут, очистить и нарезать ломтиками. Слегка обжарить мелко нарезанные луковицы. Печень нарезать ломтиками и быстро обжарить. В хорошо смазанный сливочным маслом горшочек выложить слоями картофель, печень, лук и т. д. На верхний слой печени положить немного сала и специй, закрыть последним слоем картофеля, залить бульоном и тушить при закрытой крышке в духовке около получаса.

Мясной хлеб

Смешать в миске 500 г фарша из говядины, 500 г фарша из свинины, 2 яйца, горсть хлебных крошек, 1 мелко порезанную луковицу, 2 порезанных зубчика чеснока, 1/2 стакана ледяной воды. Приправить солью и перцем. Утрамбовать в горшочек. Отдельно смешать 1/2 стакана кетчупа, 1 ч. ложку яблочного уксуса. Полить сверху и запекать 1-1,5 часа при 200 градусах.



Курица с овощами

На 4 горшочка: 2 куриные грудки, 5 картофеля, 2 помидора, 1 морковь, 300 г свежих шампиньонов, 70 г замороженной стручковой фасоли, 4 брокколи.

Все ингредиенты нарезать кусочками и уложить в смазанные маслом горшочки. Добавить кипяченую воду, чтобы она только покрывала верхний слой овощей. Накрыть горшочки крышками и поставить в духовку на 40 минут при температуре 180 градусов.

Томатный суп

Мелко порезать 3 луковицы и 3 зубчика чеснока, обжарить на растительном масле, добавить 1 кг порезанных помидоров, обжарить вместе с луком. Добавить 800 мл бульона и 3 больших куса белого хлеба, порезанного кубиками, приправить солью и перцем. Накрыть крышкой и оставить на медленном огне примерно на 40 минут. Разлить суп по горшочкам, в каждый положить по куску белого хлеба, натертого чесноком и посыпанного тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке, не закрывая крышкой, до появления корочки.

Говядина с луком

500 г говядины нарезать кусками, посыпать солью и обжарить до образования румяной корочки. В горшочек положить слой нашинкованного пассерованного репчатого лука, на него - куски обжаренного мяса, сверху - еще один слой лука. Таким образом уложить 2-3 ряда. Затем залить мясным бульоном. Добавить соль, перец горошком, лавровый лист и в закрытом горшочке тушить до полной готовности.

Мясо в омлете

700 г телятины нарезать брусочками, посолить, обжарить с луком до готовности. 8 яиц взбить с 1/2 стакана молока, посолить. Обжаренное мясо разложить в горшочки, залить омлетной смесью и запечь в духовке. Вместо телятины можно использовать говядину.

Запеканка

из лапши с тыквой

Отварить 200 г лапши, слить воду. 1 кг тыквы порезать, посолить и поджарить в растительном масле, не прикрывая крышкой. Затем смешать с лапшой. 4 яйца взбить с 50 г сахара, смешать с тыквой и лапшой, выложить в смазанный глиняный горшок и запекать в духовке.

СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Готовим правильно

- Доставайте горшочек за 5-10 минут до достижения оптимального результата, так как даже вне духовки он будет продолжать готовить. Дайте ему постоять 5-10 минут просто так перед тем как подавать.

- Масло при приготовлении еды в горшочках использовать не обязательно, но, если используете, не увлекайтесь.

- Никогда не ставьте горячий горшок на холодную или влажную поверхность, иначе он треснет. Используйте для этого деревянную досочку.

- Не ставьте горшок слишком высоко в духовку, он не должен касаться нагревающих контактов.

- Никогда не ставьте горшочек в посудомоечную машину.



Блины с морковью и изюмом

Для теста: 1 стакан муки, 1 ст. ложка сахара, 3 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, 0,5 ч. ложки разрыхлителя для теста; для начинки: 3-4 крупные моркови, 1 стакан изюма без косточек, сливочное масло, сахар; для жаренья: растительное масло.

Муку просеять, добавить разрыхлитель и сахар, перемешать, влить масло, снова перемешать, затем разбавить смесь молоком и водой. Еще раз перемешать, накрыть тесто салфеткой и поставить в теплое место на 30-40 минут.

Приготовить начинку. Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке и обжарить в сливочном масле. Изюм перебрать. Промыть, ошпарить крутым кипятком и откинуть на сито. Соединить морковь и изюм, добавить сахар по вкусу и перемешать.

Разогреть сковороду и, смазывая ее растительным маслом, выпечь блины. На каждый блин положить начинку, сложить блины конвертиками и быстро обжарить со всех сторон. Подавать со сметаной или взбитыми сливками.

Пирог трехслойный

Для теста: 3 стакана муки, 4 яйца, 1 стакан сахара, 5 ст. ложек сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды, лимонная цедра с 1 лимона; для начинки: 1 стакан варенья, 1 стакан ядер рубленых грецких орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры.

Цельные яйца соединить с сахаром, цедрой, солью, сбить в однородную массу, влить масло и сметану, добавить муку и соду и замесить тесто, вынести его на холод на 30-40 минут. Охлажденное тесто разделить на три куска, из которых раскатать три лепешки толщиной 5 мм. Первую лепешку положить на металлический лист, смазанный маслом и посыпанный мукой, смазать ее вареньем и накрыть второй лепешкой, края которой соединить с краями первой лепешки и крепко защипать, чтобы при выпечке варенье не вытекало. Поверхность и защипанные края смазать яйцом и посыпать рубленым ядром, смешанным с сахаром. Выпекать пирог при температуре 210-230 градусов. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Блинчики мясные

500 г говядины, 150 г крахмала, 4 зубчика чеснока, 2 яйца, черный молотый перец и соль по вкусу.

Мясо нарезать маленькими кусочками толщиной 1-1,5 см, выложить в миску, добавить майонез, крахмал, толченый чеснок, хорошо перемешать и в закрытой посуде поместить на холод на несколько часов. Добавить яйца и хорошо перемешать. На разогретую сковороду налить растительное масло и ложкой брать фарш и выкладывать его на сковороду, чтобы получился тоненький блинчик. Жарить до золотистого цвета.

Пирог с маком

Для теста: 500 г муки, 1/2 ч. ложки соды, 175 г маргарина, 125 г сахара, соль, лимонная цедра, 2 яйца, 2-3 ст. ложки молока; для маковой массы: 1/2 л воды или молока, 125 г маргарина, 125 г сахарного песка, соль, 65 г манной крупы.



Пирог «Лохматый»

Для теста: 3,5-4 стакана муки, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка крахмала, 1 стакан сахара, 3-4 ст. ложки сметаны, 0,5 ч. ложки соды; для начинки: варенье.

Масло растопить, добавить сметану, яйца, сахар, крахмал и соду. Замесить тесто, разделить его пополам и поставить в холодильник на 30 минут.



500 г молотых маковых зерен, 1/2 ч. ложки корицы, 2 яйца, 100 г изюма; для глазури: 150 г сахарной пудры, 3 ст. ложки молока. Положить тесто на смазанный маслом противень, защипав край. Маковую массу равномерно разложить на поверхности теста, разровнять и выпекать пирог на среднем огне приблизительно 40 минут. После охлаждения пирог покрыть белой сахарной глазурью.

Приготовление маковой массы. В кипящую воду положить маргарин, сахарный песок и щепотку соли, всыпать манную крупу. Сразу после этого подмешать молотый мак, корицу, а после легкого охлаждения добавить яйца и подготовленный заранее изюм.

Приготовление глазури. Просеянную сахарную пудру постепенно смешать с очень горячим молоком.

Одну половину гласти, выложив маслом противень. Вторую половину на маленькие пироги. Запечь в духовке. Тесто можно на крупной терке.

Пирог с черной

250 г муки, 100 г масла, 150-200 г сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка соды, 1 ст. ложка (разрыхлителя), 1 ст. ложка сухари, сода.

Сухофрукты крупно порубить, но порубить, добавить, до... Слегка смешать муку. В... готовле... Тщатель... Тесто... занную... паниро... Выпека... 150 гра...

Пирог «Ск...

400 г муки, 100 г масла, 100 г сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка соды, 1 ст. ложка (разрыхлителя), 1 ст. ложка сухари, сода.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Разрыхлитель теста можно заменить одной чайной ложкой коньяка. * Замешенное тесто нужно поставить в микроволновку на 1-1,5 минуты, чтобы оно едва нагрелось, и оставить там же для подхода - оно подойдет гораздо быстрее.

Одну половину теста раскатать в пласт, выложить его на смазанный маслом противень и смазать вареньем. Вторую половину разорвать на маленькие кусочки и посыпать ими пирог. Сформовать бортики. Запечь в духовке до готовности.

Тесто можно не рвать, а натереть на крупной терке.

Пирог с черносливом

250 г муки, 125 г сливочного масла, 3 яйца, 250 г изюма, 150-200 г сахара, 200 г чернослива без косточек, 100 г орехов, 2 ст. ложки сиропа, 2 ст. ложки водки, 1 ст. ложка пекарского порошка (разрыхлителя), панировочные сухари, соль.

Сухофрукты промыть. Орехи крупно порубить. Масло тоже крупно порубить, взбить с сахаром, добавить сироп. Продолжая взбивать, добавить по одному яйца. Слегка посолить, всыпать цедру, смешанную с пекарским порошком муку. Влить водку. Положить подготовленные сухофрукты и орехи. Тщательно перемешать.

Тесто сразу же выложить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму. Выпекать в духовке, разогретой до 150 градусов, в течение 1 часа.

Пирожки «Скороходы»

400 г муки, 3 ст. ложки растительного масла, вода, соль.

Масло влить в стакан и дополнить его водой до верха. Посолить по вкусу. Получившуюся смесь влить в муку, замесить крутое тесто, раскатать его в пласт и с помощью стакана вырезать кружочки. Положить на них любую начинку (мясной фарш, яблоки, ветчину, рыбу и т. д.), края теста защипать. Заготовки выложить в сковороду, смазать смесью масла с водой и запечь в духовке при температуре 170 градусов до готовности.

Песочное тесто со сметаной

3 стакана муки, 200 г сливочного масла или маргарина, 0,75 стакана сметаны, 1 яйцо, 2-3 ст. ложки сахара, 0,3 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки соли.

Масло или маргарин размягчить, растереть с сахаром и яйцами, добавить сметану и тщательно перемешать. Всыпать муку, смешанную с солью и содой, быстро замесить тесто и поставить его на 1-2 часа в холодильник.

Долго месить тесто нельзя, иначе изделия из него получатся грубыми. Поскольку тесто довольно мягкое, его нужно размазывать по противню или формам либо выдавливать через кондитерский мешочек.



Пирог с кокосовыми хлопьями

150 г сливочного масла или маргарина, 150 г сахара, 3 яйца, 100 г кокосовых хлопьев, 175 г муки, 2 ч. ложки пекарского порошка, сливочное масло для смазки формы, панировочные сухари.

Масло или маргарин взбить с сахаром, добавить, продолжая взбивать, по одному яйца. Муку, кокосовые хлопья и пекарский порошок смешать и постепенно подсыпать во взбитые с жиром яйца. Слегка перемешать, положить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму и выпекать в духовке со средним жаром (180-200 градусов) 40-45 минут.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Первый блин комом?

- Не беда: По первому-то блину мы и определим, хорошо ли нагрета сковорода, сколько теста нужно на нее наливать, чтобы блины получались ровными и тонкими.
- Готовые блины складываем на блюдо стопкой, промазывая каждый растопленным маслом, накрываем салфеткой или пергаментом, чтобы не остывали, пока печем остальные.
- Блины нужно есть сразу, что называется, с пылу, с жару: разогретые совсем не тот вкус.
- Сковородок для выпечки лучше иметь две, небольшого диаметра, с толстым дном и низкими бортиками. Масло на них следует не лить, а намазывать, окуная в растопленное отдельно масло половинку луковицы или картофелины, насаженную на вилку.
- Есть еще одна хитрость: сковороду можно не намазывать, а налить масло прямо в тесто - блины и растекаться будут ровнее.
- Блинные сковороды не моем, а чистим: наливаем ложку растительного масла, насыпаем столько же крупной соли, прокаливаем на огне. Снимаем, даем чуть остыть, протираем мягкой тряпочкой, удаляя соль, масло. Насухо вытираем чистой салфеткой или полотенцем.



Овсяный кисель

С вечера муку из овсяной крупы (геркулеса) засыпать в холодную воду и туда же положить кусок ржаного хлеба. Утром смесь процедить, посолить и, непрерывно помешивая, вскипятить. Охладив, подать с постным маслом.

Жидкость, которая останется после процеживания смеси, называется сулом. С ним в старину ели овсяный кисель. Когда он застывал, его нарезали кусками и клали в сулоу. А еще кисель ели с суслом, со сладкой водой, молоком.

РЕЦЕПТ НОМЕРА

НА КОНКУРС

«ПО БАБУШКИНЫМ РЕЦЕПТАМ»

Рагу по-крестьянски

7-8 средних картофелин, 1 баклажан и 1 кабачок средней величины, 150 г твердого сыра (идеальный вариант - домашний), 2 луковицы, 3-4 ст. ложки сметаны или майонеза, 2 яйца, 50 г топленого масла, 2 зубчика чеснока, перец черный молотый и соль по вкусу.

Баклажан помыть, нарезать кружочками толщиной примерно 0,5 см, посолить, перемешать и дать постоять около 30 минут. Затем промыть в холодной воде и отжать. Противень обильно смазать топленым сливочным маслом и выложить баклажанный слой. На него выложить слой картофеля, нарезанного кружками. Немного посолить и поперчить. Лук нарезать и посыпать картофель сверху.

Приготовить заливку: кабачок очистить от семян и кожуры, порезать кубиками, натереть сыр (раньше, когда не было терок, сыр тонко стругали ножом или мелко резали), добавить яйца и сметану, слегка посолить, выдавить чеснок, хорошо перемешать.

Этим фаршем равномерно залить овощи, верх можно украсить сеточкой из майонеза.

Раньше такое рагу томили в русской печи. У кого она есть, именно так и нужно поступить. Кому повезло меньше, нужно рагу поставить в разогретую духовку при температуре 180 градусов на 60-70 минут. Пока рагу запекается, запах на кух-



не стоит божественный. Готовое рагу выложить в большое блюдо и можно подавать. А если с парным молоком...

Этот рецепт передается в моей семье из поколения уже в течение века. Это рагу моей прабабушки, моей бабушки, моей мамы. Надеюсь, мои дочери передадут, передадут...

Моя прабабушка Аня, подавая рагу, накрывала нарядной холщовой скатертью. В моей семье такая скатерть тоже есть, достала ее моя прабабушка (папина бабушка). Эта скатерть около 80 лет в нашей семье. Потрясающие воспоминания...

А на столе всегда стояли свежие помидоры и запах клевера и донника смешивался с ароматом крестьянских блюд.

К сожалению, меня еще не было на свете, когда бабушки Ани не стало. Но рассказывала моя мама, Аня была прекрасной хозяйкой, умной женщиной, матерью, которая любила готовить и заботилась о детях (у нее их было семеро) и внуках. Когда-то ее называли прабабушкой, бабацей или бабахой.

У моих прабабушки и прадеда, у бабушки и дедушки собственное хозяйство. Они выращивали помидоры, индюшек и кур, коров и козочек. А еще продавали сметану и сыр продавали на рынке. Там и жила моя милась вся их большая семья.

Баклажаны раньше в нашей местности не выращивали. Бабушка выменяла их семена на рынке на сметану.

Сначала она их солила, как грибы, потом стала запекать в печке целиком, ну а впоследствии и готовить овощное рагу.

Такое рагу баба Аня готовила исключительно для дорогих гостей или на большие праздники. Овощи резались, посыпались луком и сыром, заливались сметаной и запекались на большом противне в русской печи. Я частенько импровизировала с этим рагу (то вместо баклажан клала грибы, то покрывала еще слоем помидоров, то - мясным фаршем). В рецепте который я предлагаю сегодня, я ничего не изменила, стараясь воспроизвести это рагу в оригинале.

Единственное - я украсила верх сеточкой из майонеза, добавила немного тертого чеснока да запекала не в печке, а в духовке. И получилось у меня точь-в-точь блюдо из детства - кабачки и сметана придают этому рагу необычайную нежность, баклажаны источают неповторимый вкус грибов, а сыр образует золотистую корочку. Ну а картофель - это же картофель, в сочетании с другими овощами он приобретает воистину божественный вкус.

Е. БАХВАЛОВА, р. п. Беково Пензенской обл.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Пышный и нежный омлет получится, если яйца взбить не с молоком, а с газированной водой. * Если хотите, чтобы фасоль

Морковник

3 стакана мелко нашинкованной моркови, 3 ч. ложки сахарного песка, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны.

Сырую морковь почистить и мелко нашинковать, чтобы получилось 3 стакана. Посыпать ее сахаром и немного посолить. Дать постоять, чтобы пустила сок. Затем поджарить докрасна в глубокой сковороде, посыпать мукой, залить сметаной и поставить в духовку, чтобы все запеклось.

Пышки

1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1,5 ч. ложки разрыхлителя, ванилин по вкусу, 10-11 ст. ложек (с горкой) муки, растительное масло для жарки.

Сметану смешать с сахаром, разрыхлителем, ванилином и мукой. Тесто должно быть мягким, но некрутым.

Раскатать в пласт (чем толще, тем пышнее получатся изделия). Нарезать ромбиками, проколоть в нескольких местах вилкой. В глубокую сковороду налить масло и на умеренном огне разогреть. В горячее масло положить пышки (не плотно) и обжаривать с двух сторон до румяного цвета. Готовые пышки положить на блюдо с бумажным полотенцем, чтобы стекло лишнее масло.

Сухарница

3/4 стакана молока, 1/4 стакана воды, 3 ч. ложки молотых сухарей, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сливочного масла.

Налить в кастрюлю воду и молоко. Положить туда сухари, соль и сахар. Поставить на небольшой огонь и, постоянно мешая, варить, пока не загустеет.

Пирог «С кислинкой»

Для теста: мука по потребности, 2 стакана растительного масла, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли; для начинки: 1,5 кг квашеной капусты, 1 луковица, 0,5 стакана растительного масла, лавровый лист, соль; для смазывания: 1 яичный желток.

Приготовить тесто. Растительное масло смешать с водой, взбить, добавить соль и сахар, перемешать. Всыпать столько муки, чтобы получилось мягкое тесто. Поставить его на 20 минут в холодильник.

Приготовить начинку. Квашеную капусту тщательно вымыть, отжать, выложить в сковороду с раскаленным растительным маслом. Обжарить, непрерывно помешивая.

Когда капуста зарумянится, влить 1 стакан воды, уменьшить огонь, накрыть посуду крышкой и тушить, время от времени помешивая, пока капуста не станет мягкой. При необходимости подлить еще воды. Лук мелко порубить, обжарить до золотистого цвета, соединить с капустой, добавить лавровый лист и перемешать.

Тесто разделить пополам и раскатать в два пласта. Глубокий противень смазать растительным маслом, припылить мукой. Выложить на него пласт теста, сверху положить начинку, разровнять. Накрыть вторым пластом, края теста защипать. Посредине верхнего пласта сделать круглое отверстие. Смазать пирог взбитым желтком. Выпекать в разогретой духовке до готовности.

Луковник

Приготовить постное дрожжевое тесто для пирогов. Когда оно поднимется, раскатать его на тонкие лепешки. Нарезать репчатый лук и поджарить его до золотистого цвета на растительном масле. На дно сотейника или

формы, смазанной маслом, положить тонкую лепешку, засыпать луком, затем опять положить лепешку и слой лука. Так надо уложить 6 слоев. Верхний слой должен быть из теста. Луковник выпекать в хорошо разогретой духовке.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА» Знаете ли вы, что...

- ...огурцы плохо переносят хранение, совместное с яблоками.
- ...уксус, кислый квас или лимонная кислота, добавленные в воду при длительной варке свеклы, сохраняют ее первоначальный цвет.
- ...при обработке корней петрушки следует вымыть их жесткой щеткой, но кожицу не снимать, в крайнем случае слегка поскоблить.
- ...чтобы свекла получилась сочной и вкусной, ее лучше отваривать, не очищая от кожуры и не срезая корешков.
- ...припуская овощи с небольшим количеством жидкости, желательно добавлять немного (1 ч. ложку) сливочного или растительного масла - оно улучшает вкус овощей.



Тушеная вермишель

В глубокой сковороде на сильном огне распустить 100 г сливочного или топленого масла, высыпать в кипящее масло сухую вермишель и, помешивая, обжарить ее до золотисто-коричневого цвета. Убавить огонь до минимального, в горячей воде растворить соль или какой-нибудь бульонный кубик и залить горячим раствором вермишели так, чтобы вода была на палец выше вермишели. Перемешать, накрыть крышкой и тушить вермишель, время от времени перемешивая ее и проверяя на вкус готовность, пока вся вода не впитается. Если воды окажется мало, ее можно добавить, но только кипящей и совсем немного, чтобы не сливать лишнюю жидкость.

Вермишель, приготовленная таким способом, получается такой вкусной, что ее можно подавать не только в качестве гарнира, но и как самостоятельное блюдо.



Салат «Нежный»

1 соленая сельдь, 2 моркови, 2 луковицы, растительное масло.

Лук нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке и обжарить по отдельности в масле. Затем сложить их в кастрюлю, добавить масло и тушить до готовности. Сельдь разделить на филе без кожи и костей, нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю с овощами и поставить в холодильник. Когда салат охладится, перемешать его и подать к столу.

Салат рыбный с яблоками

300 г припущенной или отварной рыбы, 3 сладких яблока, 1 маринованный или соленый огурец, 0,5 стакана консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 2 ст. ложки нарубленного зеленого лука, 1 стакан майонеза, соль.

Рыбу припустить в небольшом количестве подсоленной воды, охладить и отделить мякоть от костей. Яблоки очистить от сердцевин и семян, яйца сварить вкрутую.

Все продукты нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, лук, перемешать и заправить майонезом.

Сыр из сельди

2 соленые сельди, 200 г сливочного масла, 50 г сыра, 30 г белого

хлеба, 1,5 ст. ложки горчицы, зелень, молоко, соль, перец.

Сельдь разделить на филе без кожи и костей. Белый хлеб замочить в небольшом количестве молока.

Филе сельди и хлеб соединить, пропустив через мясорубку, добавить размягченное сливочное масло и хорошо перемешать. Добавить тертый сыр, горчицу, перец, соль и вымешать до образования однородной массы.

Готовый сыр выложить на блюдо, разровнять ножом и украсить зеленью.

Т. КОЛЕСНИЧЕНКО,
г. Волгоград.

Салат

«Из того, что было»

Консервированную рыбу отцедить от заливки и размять вилкой прямо в салатнике, туда же добавить зеленый консервированный горошек (без заливки), мелко нарезанную луковицу или рубленый зеленый лук и зелень по вкусу. Заправить салат майонезом и перемешать.

Омлет с булкой

Ломтики булки слегка смочить молоком, выложить на сковороду с разогретым маслом, заполнив ими всю поверхность сковороды, и залить яйцами, взбитыми с солью

и молоком. Накрыть сковороду крышкой, убавить огонь и жарить омлет до готовности. Перед подачей обильно посыпать рубленой зеленью.

Омлет с тушенкой

Смешать с омлетной массой мелко нарезанное мясо из банки (без жидкости и жира) и пожарить как обычный омлет.

Оладьи «Макарошки»

3 яйца, 100 г тертого сыра, 250 г сваренных спагетти, растительное масло, зелень, соль.

Яйца, тертый сыр и рубленую зелень перемешать, добавить вермишель. Масло растопить в сковороде. Столовой ложкой выкладывать подготовленную массу на сковороду и обжаривать на слабом огне с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Паста «17 мгновений»

1 стакан муки, 3 стакана сахара, 3 ст. ложки какао, 1 л молока, 200 г сливочного масла.

Муку смешать с сахаром и какао, залить молоком. Все хорошо перемешать, прокипятить 17 минут.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
К блюдам из овощей можно подать растопленное сливочное масло, заправленное солью, молотым белым перцем и несколькими каплями лимонного сока.

Остудить, до
взбить.

Сырны

Срезать
корки. Ост
кубиками
вень или в
масла), п
и постави
градусов
только су
подсох
достать -

Пост

Прои
пусты, м
свеклы
масло.

Пост
время
енты.
капуст
серов
бавит
следу
лук, м
после
тофе

Гри

2
го с
ста
ки и

но
руб
ко
пе
на
ск
и
д

Остудить, добавить масло, хорошо взбить.

Сырные сухарики

Срезать с зачерствевшего хлеба корки. Остальной хлеб нарезать кубиками и выложить на противень или в форму для пирога (без масла), посыпать тертым сыром и поставить в разогретую до 220 градусов духовку на 15 минут. Как только сухарики станут розоветь и подсохнут, нужно их из духовки достать - они досохнут остывая.

Постный борщ

Произвольное количество капусты, моркови, лука, помидоров, свеклы, картофеля, сливочное масло, соль, специи по вкусу.

Поставить кипятить воду. В это время нашинковать все ингредиенты. В кипящую воду положить капусту и специи. Отдельно пассеровать, подливая масло, и добавить в кастрюлю ингредиенты в следующей последовательности: лук, морковь, помидоры, свекла. В последнюю очередь добавить картофель и варить 15-20 минут.

Грибная закуска

200 г шампиньонов, 50 г твердого сыра, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана майонеза, зелень петрушки и укропа, соль.

Шампиньоны очистить, аккуратно срезать ножки. Ножки мелко изрубить, добавить тертый сыр, мелко нарубленную зелень, посолить, перемешать. Полученной массой наполнить шляпки, положить в сковороду, залить смесью сметаны и майонеза. Поставить в горячую духовку на 25-30 минут.

Капуста

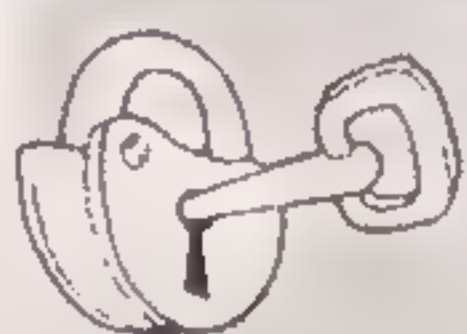
«Пикантная»

На 3 кг капусты - 2 стакана сахара, 3 ст. ложки соли, 2 стакана растительного масла, 0,5 ч. ложки

горчицы (в порошке), 200 г клюквы (брусники), 200 г чернослива без косточек (изюма), 1 стакан воды, 1 ст. ложка уксуса.

Капусту порубить, смешать с клюквой и черносливом. Сахар, соль, горчицу положить в воду, до-

бавить масло, кипятить до полного растворения сахара и соли, влить уксус. Капусту выложить в емкость и залить полученным маринадом. Несколько дней капусте надо постоять при комнатной температуре, а затем - 2-3 дня - в холодильнике.



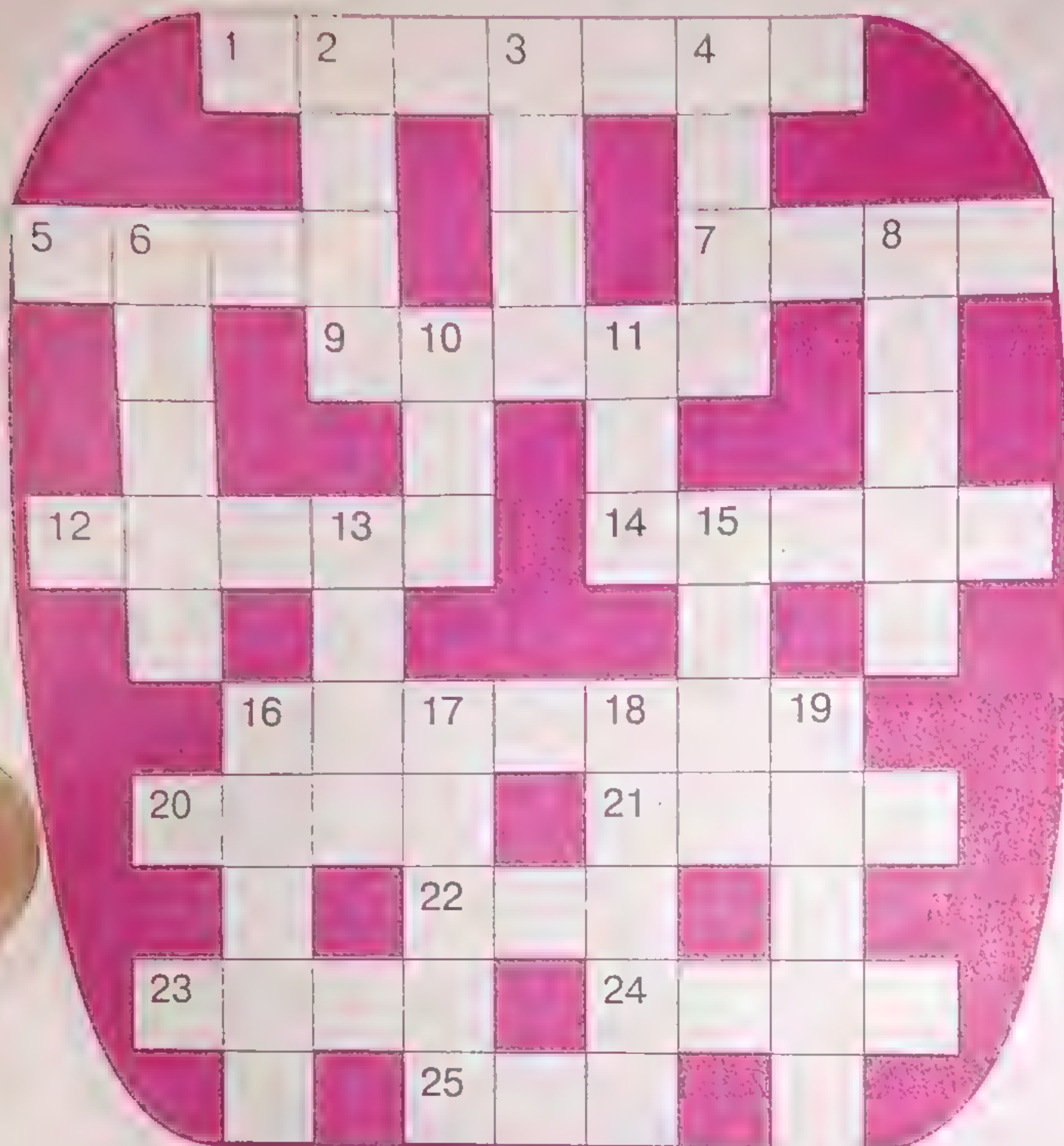
СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Гречневая каша: крупинка к крупинке

- Прежде чем приступить к варке гречневой каши, необходимо перебрать ее. Затем один стакан гречневой крупы залить двумя стаканами воды. Гречневую кашу варить в эмалированной посуде нельзя, так как она в ней пригорит. Пока каша готовится, перемешивать ее нельзя.
- Если вы хотите, чтобы ваша каша получилась рассыпчатой, то готовить ее надо под закрытой крышкой и несколько минут на сильном огне. Затем огонь необходимо убавить, а уже в конце варки, когда вода совсем начнет испаряться, огонь должен быть очень «ленивым» - каша будет готовиться практически на пару.



Кроссворд «Жерех»



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Сорт мороженого. 5. Родник. 7. Хлебный знак. 9. Стадо овец. 12. Переплетенные цветы, ветки. 14. То же, что заком. 16. Парнокопытное животное, обитающее в пустынях и степях. 20. Алкогольный напиток из плодов и ягод. 21. Упрек. 22. Цилиндрический сосуд для кипячения жидкости. 23. Проем в стене. 24. Подводки с кладью, следующие друг за другом. 25. Большой упаковочный сверток.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Овощное кушанье из перцев и томатов. 3. Душистая травка. 4. Закуска из мелко изрубленных овощей, грибов. 6. Употребляемые в пищу внутренности животных. 8. Крупная хищная пресноводная рыба. 10. Площадка для молотбы. 11. Основной продукт питания более трети населения Земли. 13. Баран в зодиаке. 15. Высушенные с косточками плоды абрикосов. 16. Предмет столового прибора. 17. Монотонное звучание раскатыстых звуков. 18. Картинки, печатаемые с липовых досок. 19. Мысль, факт, приводимые в доказательство.

Составил Ю. ВИНОКУРОВ.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 2

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Галушки. 5. Сосиска. 8. Бастр. 10. Снедь. 11. Сыр. 12. Сечка. 14. Тушка. 17. Путассу. 18. Запас.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Алорт. 3. Ужин. 4. Кукан. 6. Банкет. 7. Удочка. 9. Роса. 10. Сорт. 13. Круиз. 15. Уксус. 16. Карп.

«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»

№3 (129), февраль 2011 г.

Подписные индексы 24764, 129

Главный редактор Т.М. ЧЕРНЫШОВА

Телефон (831) 432-98-16

e-mail gorshochek@gmi.ru

Учредитель ООО «Слог»

Издатель ЗАО «Издательство

«Газетный мир»

Адрес издателя и редакции

603126, Н.Новгород,

ул. Родионова, 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации

ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж

Телефоны:

(831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования

и перевозок

Телефон (831) 434-90-44

e-mail dostavka@gmi.ru

Распространение

в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН»

Адрес: 220030, г. Минск,

ул. К.Маркса, д.15, офис 313,

тел. 328-68-46

Подписной индекс

РУП «Белпочта» 24764

Газета зарегистрирована

Федеральной службой по надзору

за соблюдением законодательства

в сфере массовых коммуникаций

и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации

средства массовой информации

ПИ № ФС 77-21356 от 22 июня 2005 г.

Подписано в печать

26 января 2011 г. в 16 часов

(по графику - в 16 часов)

Дата выхода в свет 4 февраля 2011 г.

Тираж 15719. Заказ № 5195003.

Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф».

603950, Н.Новгород,

ул. Варварская, 32.



1 1 0 0 3

4 607074 331229

СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ
18 ФЕВРАЛЯ 2011 Г.

ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

ГАЗЕТНЫЙ МИР СПОД

№ 4 (130) 2011



МАКСИМУМ ВКУСА, МИНИМУМ ЗАТРАТ!

65

рецептов

Лепешки с сыром

300 г пшеничной муки, 300 мл воды,
200 г сыра, растительное масло.

Муку высыпать в чашку. Воду вскипятить. Снять с огня и тут же вылить в муку. Вымесить тесто до однородного состояния и оставить на 30 минут, накрыв влажной салфеткой. Затем нарезать тесто на кусочки, раскатать очень тонкие лепешки, слегка присыпая мукой. Выложить на лепешки тертый сыр и защипать края. Обжарить на сковороде с разогретым маслом до золотистой корочки.

ТОЛЬКО
У НАС:

Будет
праздник

В меню -
курица

Свинина
в «шапке»

Пельмешки-
потешки

Закуска
«Веселушка»

Коржики
из сыра

Голубцы
с картофелем

Запеканка
с чипсами

ВНИМАНИЕ,
КОНКУРСЫ!

«ЛЮБИМОЕ
БЛЮДО»

«ПО БАБУШКИНЫМ
РЕЦЕПТАМ»



ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» -12269

Вареники

Тесто: 3 стакана муки, яйцо, 1 стакан воды, щепотка соли.
Начинка: 500 г квашеной капусты, 300 г мясного фарша, луковича, соль и пряности, растительное масло для тушения, лавровый лист.

Капусту промыть, отжать и потушить на масле с мелко нарезанным луком несколько минут. Добавить фарш с пряностями, посолить, перемешать, еще немного потомить на огне. Замесить тесто, раскатать, вырезать кружочки и слепить вареники. Отварить в подсоленной воде с добавлением лаврового листа.

Н. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка Белгородской обл.



Салат «Грация»

400 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 свежий огурец, 1 крупная луковича, 1 банка зеленого консервированного горошка, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 2-3 ст. ложки яблочного уксуса, по щепотке черного молотого перца, молотого кориандра, 1/4 стакана холодной кипяченой воды, сахар по вкусу.

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Добавить соль, сахар, черный

молотый перец, уксус, разведенный в холодной кипяченой воде, соевый соус и кориандр.

Руками все хорошенько размять до появления сока. Оставить мариноваться минут на 15. Затем

добавить горошек, порезанные соломкой лук и огурцы. Сдобрить растительным маслом, выдавить чесночки хорошо перемешать. В конце добавить мелко порезанную зелень петрушки, перемешать и выложить горкой на блюдо.



Закуска «Веселушка»

4 небольших свежих огурца, зелень укропа и петрушки, 6 ложек майонеза, 3 яйца, 1-2 ложки кунжута, 100-150 г сыра, 100 мл растительного масла, 150 г муки, соль, черный молотый перец по вкусу, 1 ч. ложка винного уксуса.

Зелень нарезать, сыр натереть на крупной терке. Добавить кунжут, майонез, яйца, слегка посолить, перчить. Все перемешать, всыпать муку, влить 3 ст. ложки растительного масла. Снова перемешать. Огурцы нарезать колечками толщиной 0,5 см. Посолить, сбрызнуть уксусом, перемешать. Растительное масло разогреть в сковородке. Чайной ложкой, смоченной в воде, выложить сырное тесто. Сверху положить колечко огурца и прижать. Огурчик накрыть еще ложечкой теста. Обжарить с обеих сторон до золотистого цвета.

Е. БАХВАЛОВА,
р.п. Беково Пензенской обл.

РЕЦЕПТ НОМЕРА

КОНКУРС «ЛЮБИМОЕ БЛЮДО»

Свинина в «шапке»

400 г свинины, 1 морковь, 1 луковича, 100 г ветчины, 2 вареных яйца, 150 г сыра, 3 ст. ложки майонеза, белки 6 яиц, растительное масло, соль, перец.

Свинину разрезать на 2 куска, отбить, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон. Морковь нарезать соломкой, лук - полукольцами, все вместе спассеровать на растительном масле. Ветчину нарезать ломтиками, 2 яйца - кружочками. Все продукты распределить на 2 куска обжаренного мяса, полить майонезом и посыпать сыром. Белки яиц взбить в крепкую устойчивую пену и выложить на поверхность подготовленного мяса. Запекать в духовке при 180 градусах.

Л. РОЗАНОВА, г. Инза Ульяновской обл.

Холодец из курицы

2 курицы, 4 луковичы, 2 моркови, петрушка, сельдерей, 8 горошин черного перца, 5 ч. ложек желатина, 1 лимон, 3 дольки чеснока, соль по вкусу.

Кур разрезать на 4 части, залить водой, добавить коренья петрушки и сельдерея, перец, варить на слабом огне, пока мясо не начнет отставать от кости, затем вынуть из бульона, охладить, отделить мясо,

разделить его на кусочки, разложить в формы.

Бульон заправить мелко измельченным чесноком, добавить предварительно замоченный в воде желатин (на 1 л бульона - 1 ст. ложка), залить мясо, украсить зеленью петрушки и поставить в холодное место.

**Л. РОЗАНОВА, г. Инза
Ульяновской обл.**

Бутербродная паста

Ломтики белого хлеба, 100 г творога, 1 ст. ложка сметаны, перец, 1-2 зубчика чеснока, зелень укропа и соль.

Творог размять вилкой, добавить сметану, посолить, перемешать. Огурец нарезать кубиками, чеснок пропустить через чесночницу, укроп мелко нарезать, смешать все это с творогом, намазать на ломтики хлеба.

Салат «Рижский»

Банка шпрот, 0,5 л банки маринованных грибов, 3 вареные картофелины, по 2 луковицы и моркови, майонез, соль.

Лук нарезать полукольцами, морковь и картофель натереть на терке, лук и морковь слегка обжарить на растительном масле по отдельности. Консервы размять вилкой. Выкладывать слоями, подсаливая: половина грибов, шпроты, картофель (смазать слоями), морковь (смазать майонезом), оставшиеся грибы.

Булочки «Аппетитные»

4 булочки для гамбургеров, 4 сырых яйца, 100 г бекона, 50 г сыра, черный молотый перец и соль.

У булочек срезать верхушку и аккуратно вынуть мякиш.

Выпустить в каждую булочку по яйцу, посолить, поперчить и добавить нарезанный мелкими кубиками бекон.

Сыр натереть на терке и посыпать булочки. Запекать в духовке до готовности.

Рыба «Сюрприз»

1-1,5 кг любой рыбы, 2 яйца, 2 луковицы, 1 стакан воды, 1,5 ст. ложки уксуса, 200 г сыра, зелень, масло, соль, перец.

Маринад: смешать масло, перец, соль, уксус, воду. Рыбу разделить на филе без кожи и костей, нарезать на куски, мариновать 30 минут на холоде. На фольгу, смазанную сливочным маслом, положить 1 филе, посыпать тертым сыром, положить фарш из обжаренного лука, нарезанных вареных яиц и зелени, накрыть вторым кусочком филе. Фольгу закрыть конвертиком, уложить на противень и запекать в духовке 15-20 минут.

**Н. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка
Белгородской обл.**

Коржики из сыра

3 ст. ложки муки, 2 стакана молока, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки тертого сыра, 1 яйцо, 2 желтка, 15 г толченых сухарей.

Муку спассеровать на масле до бледно-желтого цвета. Смешать с молоком и варить 5 минут. Добавить тертый сыр, пере-



жарить на сливочном масле. Готовые котлеты уложить на тарелку, полить томатным соусом или кетчупом.

**Л. МАЗУРОВА,
г. Шахты
Ростовской обл.**



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Готовим рыбу

- Соленая сельдь нуждается в предварительном вымачивании в холодной воде, молоке или холодном настое крепкого чая. В холодной воде или молоке вымачивают сельдь с более плотной консистенцией мяса, а в настое чая - мягкую сельдь.

- Отличную холодную закуску готовят из отварной рыбы. Варят рыбу так же, как и для вторых блюд, но следят, чтобы она не переварилась, иначе ее трудно нарезать.

- Те, кто не любит специфического запаха, присущего некоторой морской рыбе, могут варить ее в огуречном рассоле.

- Приятный своеобразный вкус приобретает холодная рыба под майонезом. Такой способ приготовления подходит для всякой рыбы, но лучше всего для рыбы тощей.

- Для заливных блюд, как правило, используют ту рыбу, которая вкусна в отварном виде, исключая костистую и крошливую рыбу.



Голубцы с картофелем

1 кочан капусты, 5 картофелин, 2 яйца, 2 луковицы, 3 ст. ложки масла, 4 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, 1 стакан сметанного соуса, смешанного с томатным соком, соль, перец по вкусу.

Листья капусты отделить от кочерыжки и отварить в подсоленной воде до готовности. Утолщенные части слегка отбить.

Приготовление фарша: отварить картофель, размять, добавить обжаренный лук и рубленые яйца. Посолить, поперчить. На подготовленные листья капусты положить фарш и завернуть листья в виде конвертов. Голубцы обжарить, сложить в кастрюлю и залить сметанным соусом, соединенным с томатным соком, чесноком, и тушить 25 минут. Добавить лавровый лист, соль, сахар, перец.

Котлеты «Оранжевое небо»

500 г рыбного филе, 200 г моркови, 100 г сала, 2 луковицы, 4 ст. ложки молока, 2 куса белого хлеба, 1 яйцо, панировочные сухари, растительное масло, сметана.

Очищенную морковь нарезать кружочками, потушить в небольшом количестве воды до мягкости, измельчить в блендере до пюреобразного состояния. Нарезанное ломтиками рыбное филе, лук, сало, вымоченный в молоке белый хлеб дважды пропустить через мясорубку, приправить солью, добавить 1 яйцо. Обе массы соединить и тщательно вымешать. Сформировать котлеты, обвалить в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.

Рыбные биточки «Оригинальные»

2 моркови, 1 крупная свекла, 2 луковицы, лавровый лист, перец, соль, сахар; для фарша: 2 кг рыбы, 200 г хлеба, 2 луковицы, 1 тертая морковь, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, соль, сахар, перец.

Рыбу разделать, промыть, приготовить из нее фарш: нарезанную мякоть рыбы вместе с луком и белым хлебом (предварительно замоченным в воде и отжатым) пропустить через мясорубку 2 раза. В фарш добавить яйца, соль, сахар, перец (по вкусу), мелко натертую морковь, растительное масло и все тщательно размешать. Фарш не должен быть жидким. На дно толстой кастрюли положить нарезанные кружочками свеклу, морковь, тщательно промытую луковую шелуху. Поверх овощей поместить рыбный фарш, сформованный в виде круглых биточков.

На них положить еще слой овощей, потом опять рыбу и снова слой овощей. Залить холодной водой так, чтобы она чуть покрывала содержимое каст-

рюли. Закрыв кастрюлю крышкой, поставить на тихий огонь на 1-1,5 часа с момента закипания. Во время варки необходимо следить, чтобы рыбный фарш и овощи не подгорали, поэтому верхний слой нужно периодически поливать образовавшимся бульоном. Когда биточки остынут, разложить их красиво на блюде вместе с овощами.



Торт «Татьянин день»

500 г муки, 1/2 ч. ложки соды, 175 г маргарина, 125 г сахара, лимонная цедра, 2 яйца, 50 мл молока, соль; для покрытия: 500 г молотого мака, 125 г сливочного масла, 500 мл молока, 125 г сахара, 70 г манной крупы, 2 яйца, 100 г изюма, соль, корица; для глазури: 150 г сахарной пудры, 3 ст. ложки молока.

Приготовить тесто и положить в смазанную маслом форму. В кипящее молоко положить сахар и щепотку соли, всыпать манную крупу, немного проварить. Подмешать мак, корицу, снять с огня и после легкого охлаждения добавить яйца, масло и изюм. Массу положить сверху на тесто, выпекать на среднем огне около 40 минут. Сахарную пудру постепенно смешать с очень горячим молоком. После охлаждения торт покрыть глазурью.

Картофель с сыром

Картофель промыть, очистить, нарезать и поджарить обычным способом. В конце жаренья на картофель положить тонкие ломтики сыра, поставить в духовку. Блюдо готово, когда сыр станет золотистого цвета. Посыпать сверху зеленью.



● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Для того чтобы разогреть жареную курицу, надо немного полить ее сметаной и поставить разогревать в духовку. * Любая рыба будет вкуснее, если жарить ее на смеси растительного и сливочного масла.

В МЕНЮ

«Конве»

3 кури

цуккини.

раститель

Вырез

смазать

нарезать

Филе ра

специям

Выло

посоли

курицу

запека

Жар

1 м

2 лук

моло

С

кож

пос

ост

с к

кар

По

Н

ф

с

В МЕНЮ - КУРИЦА

«Конвертики»

3 куриных филе, 200 г сыра моцарелла, 400 г цуккини, 4 помидора, свежий базилик, 1 стакан растительного масла, соль, специи по вкусу.

Вырезать 6 кусков фольги, каждый по 25 см длиной, смазать маслом. Моцареллу, цуккини и помидоры нарезать кружочками, базилик разобрать на листики. Филе разрезать вдоль на 2 части, натереть солью и специями, сделать надрезы и положить туда сыр.

Выложить цуккини на фольгу, затем - помидоры, посолить, добавить базилик, специи, сверху выложить курицу. Фольгу плотно завернуть в виде конверта и запекать в духовке при 200 градусах 30 минут.

Жаркое в куриной «шубе»

1 курица (1,2-1,4 кг), 5 средних картофелин, 2 луковицы, 150 г сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу, 3 ст. ложки майонеза.

С курицы осторожно, чтобы не повредить, снять кожу, оставив крылья и концы ножек. Кожу посолить, поперчить, смазать майонезом и оставить на 30 минут мариноваться. Мясо снять с костей. Нарезать мелкими кубиками мясо, картофель, лук, замороженное сливочное масло. Посолить, поперчить, добавить 1 лавровый лист. Неплотно начинить фаршем кожу и зашить.

Выложить курицу в форму для запекания, закрыть фольгой и запекать 1 час при 180 градусах. Затем фольгу снять и продолжить запекание еще в течение 15-20 минут.

Фаршированная курица

Курица (1-1,5 кг), по 200 г мякоти говядины и свинины, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана длиннозерного риса, 200 г виноградных листьев (можно консервированных), соль, молотый черный перец, 1 пучок зелени укропа.

Говядину и свинину пропустить через мясорубку. Рис отварить в 1/4 стакана воды. Лук пассеровать, помешивая, на растительном масле. Укроп перебрать и измельчить. Соединить пассерованный лук с укропом, рисом и рубленным мясом, посолить, приправить молотым черным перцем по вкусу и перемешать. Получившуюся начинку завернуть в виноградные листья. У курицы, оставив филе, аккуратно удалить кости (кроме косточек внутри крыльев и ножек). Наполнить тушку начинкой в виноградных листьях, зашить и запекать около 40 минут при 200 градусах.

Л. РОЗАНОВА, г. Инза Ульяновской обл.

Запеченный картофель

1,5 кг чистого картофеля, 3 стрелки зеленого лука, 1 ст. ложка горчицы, сок 1 лимона, растительное масло, соль.

Картофель разрезать пополам. Отварить в подсоленной воде до полуготовности. Для заправки смешать растительное масло, лимонный сок и горчицу. Картофельный отвар слить, картофель выложить на противень, запекать около 20 минут при температуре 180 градусов. В посуде для сервировки смешать готовый картофель с заправкой и посыпать зеленым луком.

Котлеты «Аппетитные»

250 г говядины, 200 г помидоров, 100 г ветчины, 3 ст. ложки растительного масла, цедра 1 лимона, мука для панировки, базилик, черный перец, соль.

Мясо промыть, нарезать кусочками, вместе с ветчиной пропустить через мясорубку. Фарш для котлет посолить, поперчить по вкусу. Лимонную цедру натереть на терке, зелень измельчить, помидоры порезать кусочками. К фаршу добавить измельченную цедру лимона, сформовать котлеты, запанировать их в муке. Обжарить котлеты в растительном масле. Не доводя до готовности, посыпать их зеленью и добавить помидоры. Тушить котлеты в течение 10 минут на медленном огне.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

- Самый простой способ проверить, можно ли использовать посуду в микроволновой печи, - налить в нее стакан воды, поставить на подставку и включить печь на 35-45 секунд. Если по истечении этого времени посуда сильно нагрелась, то лучше в ней не готовить.

- Накрытие крышкой ускоряет время приготовления пищи в микроволновой печи, сохраняет сочность и нежность продуктов и предотвращает разбрызгивание. Оптимальными являются стеклянные крышки кастрюль.

- Для выхода излишков пара нужно сдвинуть крышку на края кастрюли, чтобы образовалась узкая щель. Различная степень влажности продуктов также может быть получена путем использования кальки или бумажных полотенец.

Творожные палочки

500 г творожной массы (с изюмом), 1 ч. ложка цедры лимона, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 1 пакетик ванильного сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя сахара, 3 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка корицы, 2,5-3 стакана муки.

В глубокой чашке смешать творожную массу, яйца, сметану, цедру, ванилин, разрыхлитель и муку. Хорошо вымесить тесто.

Сделать из теста палочки и одной стороной обмакнуть в смесь сахара и корицы. Выложить печенье на смазанный противень и поставить его в разогретую духовку. Выпекать при температуре 180-200 градусов 20-25 минут.



Шарлотка

3 яйца, 1 стакан сахара, 1 пакетик ванилина, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 яблока.

Взбить яйца с ванилином и сахаром до пышной белой пены. Всыпать муку, хорошо перемешать, чтобы не было комочков. Яблоки очистить от сердцевин и кожуры, порезать кубиками. Смешать тесто с яблоками и выложить его в смазанную круглую форму. Поставить в разогретую духовку и выпекать при температуре 180 градусов 20-30 минут. Духовку 20 минут открывать нельзя, чтобы пирог не осел. Через 20 минут проверить готовность шарлотки зубочисткой (она должны быть сухой). Если же зубочистка влажная, то печь пирог еще 5-10 минут. Готовую шарлотку посыпать сахарной пудрой.

Печенье «Монетки»

3 охлажденных яичных белка, 5 ст. ложек сахара, 1/2 стакана муки, 30 г кокосовой стружки, 1 пакетик ванильного сахара.

Охлажденные белки взбить с ванилином в пышную пену. Не переставая взбивать, постепенно подсыпать по ложке сахара. Получится обычный белковый крем. В эту массу аккуратно добавить кокосовую стружку и муку,



медленно и осторожно перемешать ложкой сверху вниз. Выложить тесто в кондитерский мешок или пакет и выдавить маленькие «монетки» на противень, застеленный бумагой для выпечки.

Поставить противень в разогретую духовку и выпекать 15-20 минут при температуре 180-200 градусов до легкого золотистого цвета. Полностью остудить на противне.

Запеканка «Творожная фантазия»

350 г свежего жирного творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка манной крупы, 1,5 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки ванильного сахара, 1,5 ст. ложки муки, 100 г сметаны, 2 яйца; для начинки: 1 стакан замороженных ягод малины, 3 ст. ложки сахара.

Растереть творог с 1 ст. ложкой размягченного сливочного масла, яйцами, сахаром, солью, ванильным сахаром и 50 г сметаны. Добавить манку и хорошо вымесить, чтобы масса была однородной.

Форму для запекания смазать оставшимся маслом, обсыпать мукой и выложить в нее половину творожной массы. Сверху выложить ровным слоем ягоды, посыпать сахаром и выложить оставшуюся творожную массу. Верх смазать сметаной, присыпать сахаром и поместить в горячую духовку. Запекать 35-40 минут до румяной корочки. Подавать со сметаной или вареньем.

Е. БАХВАЛОВА, р.п. Беково
Пензенской обл.

Щи с яблоками

400 г говядины, 1/2 небольшого кочана капусты, 2 кислых яблока, 2-3 картофелины, 1 луковица, 1 морковь, 150 г молока, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, петрушка, соль.

Говядину залить 1,7 л воды, сварить до полуготовности, слить бульон, залить свежей водой и варить до готовности. Нашинкованную капусту и кубики картофеля опустить в кипящий бульон. Натереть морковь, очищенные яблоки, лук, пассеровать все на растительном масле, добавить молоко, 1 ст. ложку сметаны и муку, потушить 2 минуты, затем добавить заправку в бульон. Посолить и варить на тихом огне 15 минут, за 5 минут до готовности добавить в щи мелко нарезанное мясо и зелень. Подавать со сметаной.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Старое говяжье мясо станет более нежным и легко уварится, если его предварительно натереть сухой горчицей. ★ Мясо можно дольше сохранить, если его вымыть и смочить лимонным соком.

Манная каша с соком

2 стакана яблочного сока, 2 ст. ложки манки, цедра 1 лимона, 1 яйцо, 1 ст. ложка масла, 1 ч. ложка сахара, изюм по вкусу.

Нагреть сок до кипения, тонкой струйкой всыпать манную крупу, постоянно помешивая. Добавить масло, сахар, изюм, цедру лимона и варить до готовности. Затем в готовую кашу вбить яйцо и перемешать. Кашу можно подавать в горячем и в холодном виде.

«Остров сокровищ»

Яйца, морковь, котлетный фарш, майонез, сыр.

Яйца отварить и разрезать на две половинки. Желток, отварную морковь и сыр натереть на терке, добавить майонез и наполнить половинки белка, соединить белок вместе, чтобы получилось целое яйцо. Затем сделать из фарша лепешки и завернуть в каждую из них яйцо. Положить лепешки на смазанный противень или в форму для запекания, смазать майонезом и запечь в духовке при температуре 220 градусов в течение 30 минут.

Свекла «Белоснежка»

2 свеклы; на 100 г готового соуса: 1/4 стакана мясного или овощного бульона, 1/2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сметаны.

Свеклу промыть и сварить. Затем очистить, наре-



зать, заправить сметанным соусом и потушить, закрыв крышкой, 5-7 минут.

Пирог «Уплетайка»

1 стакан кефира, 1 пачка маргарина или сливочного масла, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 стакан манной крупы, 1 стакан муки, сода, гашенная уксусом.

Замесить тесто из кефира, маргарина или сливочного масла, сахара, яиц, манной крупы, муки и соды. Влить тесто в форму для выпекания или в большую сковороду, смазанную маслом. Поставить пирог в предварительно нагретую духовку на 30 минут. Готовый пирог выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Котлеты «3 богатыря»

300 г баранины, 100 г картофеля, 60 г стручкового перца, зелень петрушки, 6 ст. ложек муки, 60 г моркови, 100 г зеленого горошка, 50 г помидоров, соль, черный молотый перец, 3 яйца, 6 ч. ложек масла, 500 г картофеля, листья салата.

Приготовить котлетную массу, добавить тертый картофель, мелко порезанный стручковый перец, зелень петрушки, мелко порезанные помидоры. Затем фарш посолить, поперчить, добавить яйца. Фарш для котлет тщательно перемешать, сформировать котлеты. Запанировать их в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и пожарить в масле.

Омлет «Каротинка»

3 яйца, 1 ст. ложка молока, 1 морковь.

Морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Затем слегка поджарить на сковороде с маслом. Залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы масса прогревалась равномерно. Как только омлет начнет густеть, завернуть края с двух сторон к середине, придав ему форму продолговатого пирожка.

Оладьи

«Дружные ребята»

0,5 л молока, 50 г риса, 50 г пшеницы, 50 г овсяных хлопьев, 4 яйца, дрожжи, растительное масло, сметана, варенье.

Перебрать пшено, рис, соединить с овсяными хлопьями и всыпать в кипящую воду с молоком. Кашу варить 30-40 минут. Затем охладить, посолить, добавить дрожжи, разведенные в теплой воде, яйца. Все перемешать и дать тесту подняться. Оладьи выпекать на сковороде, смазанной растительным маслом. Подавать со сметаной, вареньем или джемом.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Главные источники холестерина

| Продукты | Содержание холестерина мг% в 100 г продукта |
|-----------------------|---|
| Мозги | 2300 |
| Сердце | 210 |
| Яйца | 468 |
| Печень | 320 |
| Масло сливочное | 280 |
| Сыр | 160 |
| Мясо (говядина) | 125 |
| Сало свиное | 70-100 |
| Сало говяжье | 60-140 |
| Свинина постная | 70-100 |
| Птица | 60-90 |
| Рыба | 50-60 |
| Молоко | 12 |
| Растительные продукты | 0 |

Пельмени отварные с капустой

Для теста: 700 г пшеничной муки, 260 г воды, 2 яйца, соль, для фарша: 580 г свинины, 70 г репчатого лука, 350 г белокочанной капусты, 90 г воды, соль, перец.

Мясо зачистить от сухожилий, пленок. Измельчить на мясорубке, соединить с мелко рубленным луком, добавить соль, сахар, перец, холодную воду (20 процентов от массы мяса) и тщательно перемешать. Добавить в фарш свежую мелко рубленную белокочанную капусту. Из просеянной муки, соленой воды и яиц месить тесто до тех пор, пока оно не приобретет однородную густую консистенцию. Подготовленное тесто выдержать 30-40 минут, после чего раскатать в пласт толщиной 1,5-2 мм и вырезать выемкой кружочки теста или сделать жутики, нарезать их и раскатать, а затем уложить в середину фарш, защипать и разложить на посыпанные мукой лотки.

Пельмени отварить в низкой широкой посуде. Когда вода закипит, добавить в нее соль, опустить пельмени и варить при слабом кипении 5-7 минут. Когда они всплывут на поверхность, вынуть шумовкой и, чтобы они не склеились, полить растопленным маслом. Пельмени можно посыпать тертым сыром и зеленью. Вкусовые качества пельменей улучшаются, если мясо на фарш мелко нарезать и порубить тяпкой.



Сибирские пельмени

Для фарша: 500 г мяса, 100 г жира, 2 луковицы, соль, перец; для теста: 3-3,5 стакана муки, 3 яйца, 2 стакана воды, соль.

Мясо, жир и лук пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, перемешать. Приготовить тесто, сделать маленькие пельмени, сварить их и подать в отдельном приготовленном прозрачном мясном бульоне.

Можно выложить пельмени на блюдо, посыпать мелко нарубленным укропом, подать к пельменям уксус.

Пельмени с грибами

Для фарша: 200 г грибов, 2-3 луковицы, 1,5 ст. ложки соли, перец; для теста: 3 стакана муки, 2 яйца, 1/2-2/3 стакана воды, соль.

Сушеные грибы тщательно промыть, отварить и мелко нарезать. Тонко нашинкованный лук обжарить в масле до золотистого цвета, смешать с грибами и жарить до готовности, затем посолить, положить рубленые крутые яйца и еще раз перемешать.

Приготовить пельменное тесто, сделать пельмени, отварить. При подаче облить растопленным маслом.

Пельмени с тыквой

Для фарша: 1 кг очищенной тыквы, 500 г лука, 150 г сала, 1/2 ч. ложки соли, перец; для теста: 3 стакана муки, 1 яйцо, 2/3 стакана воды, 1 ч. ложка соли.

Тесто приготовить, как обычно. Тыкву очистить, нарезать мелкими кусочками, прибавить рубленые лук

и сало, красный молотый перец и соль. Все хорошо перемешать.

Тесто раскатать, формой вырезать кружочки, положить фарш, сформовать пельмени и отварить их. Подать с растопленным сливочным маслом и сметаной.

Пельмени в сметане

На 1 кг пельменей: 4 ст. ложки сливочного масла, 400 г сметаны, укроп, 200 г сыра, соль по вкусу.

Готовые пельмени, не размораживая, обжарить на сильно разогретом сливочном масле до золотистого цвета, выложить в смазанную маслом форму для запекания, залить подсоленной сметаной, посыпать мелко нарубленным укропом, а сверху - тертым сыром. Запекать в разогретой духовке, пока сыр не подрумянится.

Пельмени в «гнездах»

На 500 г пельменей: 4 яйца, 2 помидора, 200 г грибов, 50 г сыра, майонез, сливочное масло для жарки, соль и перец по вкусу.

Обжарить на масле пельмени до золотистой корочки, вынуть их из сковороды и выложить в другую посуду, а на этом же масле поджарить порезанные ломтиками грибы. Пельмени вернуть в сковороду, осторожно перемешать их с грибами, добавить порезанные тонкими кружочками помидоры без кожицы, посолить, поперчить, залить взбитыми яйцами, посыпать тертым сыром, сделать решетку из майонеза и запечь в разогретой духовке до готовности.

Жаркое с пельменями

На 0,5 кг пельменей: 200 г свиного сала, 1 кг картофеля, 1 луковица, кинза, 200 г простокваши или сметаны, соль и перец по вкусу.

В сотейнике или глубокой сковороде растопить сало и, не вынимая шкварок, обжарить на сале нашинкованный лук, добавить порезанный тонкими кружочками картофель и жарить, помешивая, почти до готовности картофеля. Положить в эту же сковороду размороженные пельмени, посолить, поперчить, подлить немного воды и тушить под крышкой 15 минут, время от времени помешивая содержимое сковороды. Готовое жаркое посыпать измельченной кинзой и полить взбитой простоквашей или сметаной.

Пельмени в горшочках под майонезом

На 4 горшочка: 800 г пельменей, 250 г майонеза, 100 г сыра.

Отварить в подсоленной воде пельмени до полуготовности и слить воду. В горшочки выложить пельмени слоями, промазывая их майонезом. Верхний слой (майонез) посыпать тертым сыром, запечь пельмени в духовке до готовности.

Пельмени в горшочках со сливками

На 4 горшочка: 800 г пельменей, 500 мл сливок, 100 г сыра, растительное масло для жаренья, соль по вкусу.

Обжарить пельмени до золотистой корочки. В каждый горшочек влить сливки, посолить, разложить пельмени, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до готовности, не накрывая крышкой.

Пельмени с луком

На 500 г пельменей: 200 г майонеза, 2 луковицы, 2 ст. ложки уксуса (лучше яблочного), 1 ч. ложка сахара, масло для смазывания формы, лавровый лист, соль и перец по вкусу.

Лук порезать на тонкие колечки, разобрать их, обдать кипятком, добавить уксус, сахар, накрыть крышкой и дать постоять 30 минут.

Выложить пельмени, не размораживая, в смазанную маслом форму для запекания или глубокую сковороду. Майонез поперчить, добавить в него измельченный в порошок лавровый лист, если надо, посолить по вкусу и взбить. Залить этим соусом пельмени, сверху выложить колечки маринованного лука и запечь в духовке до готовности.

Пельмени в микроволновке

Положить в емкость для микроволновки или глубокую тарелку 10-15 замороженных пельменей, залить 0,5 стакана воды, добавить лавровый лист и соль. Вода не закроет все пельмени, поэтому они будут отчасти паровые, что сделает их еще вкуснее. Накрыть пельмени крышкой или другой тарелкой и поставить в печь на 10-15 минут. Если мощность микроволновки 800 Вт, то достаточно 10 минут. Если мощность меньше, нужно поставить на большее время.

Приготовленные таким образом пельмени не развариваются, тесто остается упругим, а начинка - сочной.

Пельмени в горшочке по-царски

Готовые пельмени, репчатый лук, копчености (колбаски, сосиски, копченое сало), грибы, сметана, твердый сыр.

Обжарить лук с небольшим количеством разных копченостей, добавить грибы (можно замороженные или свежие). Пельмени отварить до полуготовности. Выложить в горшочек слой за жарки, столовую ложку сметаны, пельмени - и снова жарку. Посыпать тертым сыром и поставить в духовку. Запекать до золотистой корочки.

Пельменный суп

Готовые пельмени, 2 бульонных кубика, мясное ассорти в желе, 1-2 яйца.

В кипящую воду бросить 2 измельченных бульонных кубика, 20-25 шт. пельменей, нарезанное мясное ассорти в желе, влить тонкой струйкой сырые взбитые яйца. Хорошенько перемешать. Все это варить до готовности пельменей.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА» Знаете ли вы...

• ...как определить, готовы ли пельмени в горшочке? Дождитесь, пока содержимое горшочка начнет булькать. Обычно на это уходит 20-30 минут. После этого оставьте горшочки в духовке еще на 5 минут и можете вынимать готовое блюдо.

• ...что соли надо класть меньше, чем при обычной варке пельменей, потому что при этом способе приготовления используется гораздо меньше воды.

Запеканка с чипсами

2 пакета картофельных чипсов, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 800 г консервированных помидоров без кожицы, 6 яиц, сваренных вкрутую, 175 г тертого сыра, жир для смазывания формы, соль по вкусу.

Приготовить соус: лук и чеснок очистить и мелко нарубить. В кастрюле раскалить масло и на среднем огне обжарить в нем лук и чеснок в течение 3 минут. Добавить томаты, приправить солью, перцем, тушить на среднем огне 10 минут без крышки, время от времени помешивая. Яйца очистить и нарезать кружочками.

Форму для запекания смазать жиром, уложить на дно слой чипсов, полить приготовленным соусом, посыпать сыром и положить кружочки яиц. Укладывать так слой за слоем, пока не закончатся все продукты. Верх запеканки полить соусом и посыпать сыром. Запекать в хорошо разогретой духовке на среднем огне 15-20 минут.

Картофель «Праздничный»

12 картофелин, зелень укропа, 1 луковица, 300 г ветчины, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г тертого сыра, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 50 г панировочных сухарей, жир для фритюра, соль по вкусу.

Картофель вымыть, залить горячей водой, поставить на огонь и варить в течение 15 минут. Воду слить и дать картофелю хорошо остыть. Укроп промыть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем и мелко нарезать.

Ветчину нарезать маленькими кубиками. В сковороде разогреть растительное масло, положить лук и жарить 2 минуты. Добавить ветчину и жарить все вместе 5 минут, периодически помешивая. Затем снять с огня и дать немного остыть. Смешать с рубленным укропом, посолить.

Картофель очистить. Каждую картофелину разрезать пополам. Вынуть часть мякоти и нарезать ее

маленькими кубиками. Затем смешать с жареной ветчиной с луком и зеленью, тертым сыром.

Наполнить получившейся массой половинки картофелин и соединить. Обвалять в муке, обмакнуть в яйцо, обвалять в панировочных сухарях. Обжарить во фритюре до золотистого цвета.

Морковь «В лодочке»

2 плотных соленых огурца одинакового размера, 100 г острой моркови по-корейски, 50 г твердого сыра, зелень петрушки.

Натереть на крупной терке сыр и перемешать его с морковью и петрушкой. Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить из них семена и наполнить сырно-морковной начинкой. Полить «лодочки» майонезом и слегка запечь в духовке.

«Рандеву»

1 кг куриных бедрышек, 2 лайма (сок и цедра), 4 измельченных стручка перца чили без семян, 3 ст. ложки сахарара, 1 ч. ложка соли, кетчуп для сервировки.

Смешать все ингредиенты для маринада, тщательно натереть им курицу, уложить в полиэтиленовый пакет

и хорошенько потрясти. Убрать на 1 час в холодильник. На смазанном противне обжарить бедрышки в течение 30 минут при температуре 180 градусов. Бедрышки можно заменить креветками и приготовить их с этим же маринадом.

Филе по-французски

На 0,5 кг рыбного филе: 100 г сливочного масла, 1 лимон, 2 ст. ложки муки (без верха), зелень, соль, перец.

Растопить сливочное масло, положить в него куски филе, посыпать зеленью петрушки, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поставить на слабый огонь под крышкой. Тушить не помешивая. Выложить на блюдо, в оставшийся соус добавить муку, дать еще раз прокипеть и залить куски рыбы, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.



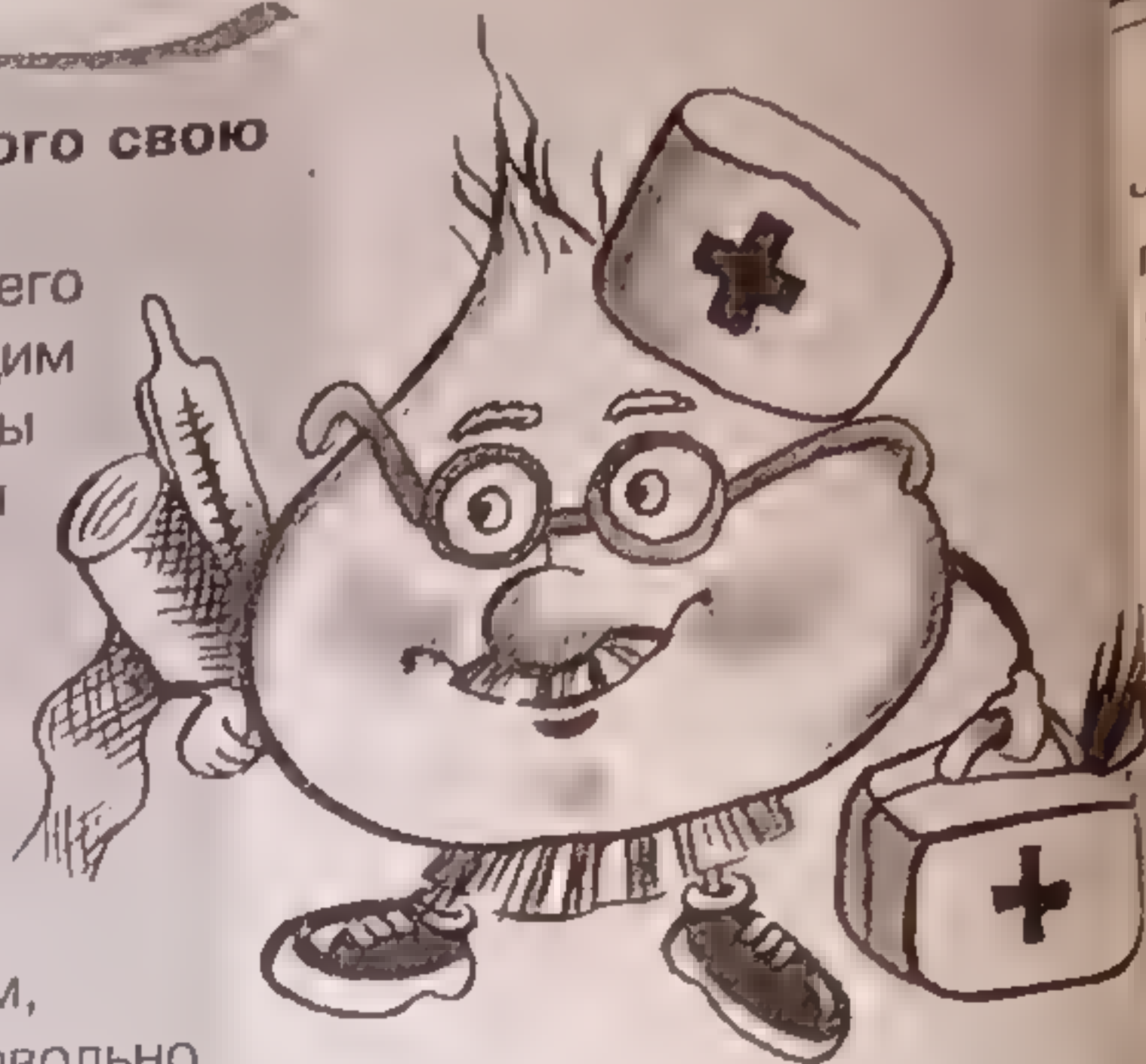
СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

И будет вам вкусное мясо

- Нельзя жарить на одной сковороде много порционных или мелких кусков мяса, нельзя также плотно укладывать их: жир и сковорода охлаждаются, корочка долго не образуется, из мяса обильно вытекает сок, и мясо становится сухим.
- Поджаривание не гарантирует полной гибели болезнетворных микробов, находящихся в мясе, поэтому, если есть сомнение в его свежести, варите мясо в течение длительного времени.
- Чтобы мясо было мягче и ароматнее, варить его лучше в закрытой посуде, а вот жарить - в открытой.
- Мясо перед жаркой станет значительно вкуснее, если перед приготовлением его отбить на доске, смоченной водой.

«Если морковь отваривать, не теряет ли она от этого свою полезность?»

Известно, что в моркови содержится витамин А, вернее, его предшественник - провитамин бета-каротин, который необходим для зрения, защиты слизистых оболочек, нормальной работы иммунной и некоторых других систем организма. Бета-каротин относится к группе термостабильных витаминов: под действием высоких температур он не только не разрушается, но и приобретает более легкую для усвоения форму. Кроме варки, существуют другие способы термической обработки моркови - тушение, запекание, варка на пару. Если добавить к моркови сметану, растительное масло или майонез, то бета-каротин усвоится еще лучше. Однако тем, кто следит за своим весом, лучше не злоупотреблять вареной и тушеной морковью: у нее довольно высокий гликемический индекс, что потенциально опасно для фигуры.



✓ «Может быть, у вас есть рецепт вкусного теста для пиццы?»

Конечно, есть. Вот ингредиенты для его приготовления: 250 мл молока, 10 г сухих дрожжей (50 г свежих), 3 ч. ложки сахара, 5 ст. ложек растительного масла, 2 яйца, 500-550 г муки, соль. Из этого количества ингредиентов должно получиться 3 пиццы диаметром 30 см.

Дрожжи растворить в теплом молоке, добавить сахар, перемешать, поставить в теплое место. Опара должна подняться (на это уйдет примерно 15 минут). Яйца немного взбить, добавить соль. Влить растительное масло, перемешать. Добавить в опару, опять перемешать. Положить муку, замесить не очень крутое тесто. Накрыть его пищевой пленкой и поставить в теплое место. Примерно через 30 минут тесто должно подняться. Раскатать его в пласт толщиной 3-4 мм, выложить в круглую форму, смазанную маслом. Положить начинку.



✓ «О пользе творога знают, наверное, все. А что «интересного» можно приготовить из него?»

Блюдо с использованием творога великое множество. Мы познакомим вас с двумя, на наш взгляд, очень «интересными». Наша читательница из Пензенской области **Елена БАХВАЛОВА**, например, рекомендует испечь пирог «ТВОРОЖНАЯ НЕЖНОСТЬ». Вот его рецепт.

Пирог «Творожная нежность»

900 г творога, 3 стакана муки, 1 яйцо, 200 г маргарина, 5 ст. ложек растительного масла, 7 ст. ложек сахара, 1,5 ч. ложки соли, 1 ч. ложка разрыхлителя теста, 3-4 ст. ложки варенья, 1/2 банки сгущенного молока, 3 ст. ложки манной крупы, 1 пакетик ванилина, 2-3 ст. ложки сметаны.

600 г творога смешать с 2 ст. ложками сахара, солью и размягченным маргарином. Добавить яйцо, растительное масло, муку и разрыхлитель. Хорошо вымесить, чтобы получилось эластичное тесто.

В смазанную форму выложить тесто, заходя на бортики. Выложить начинку: растереть 300 г творога со сметаной, ванилином, 5 ст. ложками сахара. Сверху полить вареньем. На варенье высыпать манку. Все это залить сгущенкой. Поставить в разогретую духовку и выпекать при температуре 180 градусов 45-50 минут. Если верхушка покажется жидкой, пугаться не нужно - по остыванию она застынет. Пирог остудить прямо в форме, затем осторожно вынуть, порезать на кусочки.

P.S. Теста оказалось много для моей формы, и я слепила еще и плюшек с творогом, тоже необыкновенно вкусные получились.

Е. БАХВАЛОВА,
р.п. Беково Пензенской обл.

Творог «Сладкие мечты»

200 г творога, 1 яйцо, 50 г сахарного песка, 40 г шоколада, 100 мл 35%-ных сливок, 35 г сливочного масла, ванильный сахар, соль по вкусу.

Натереть на терке шоколад. Отделить желток от белка, взбить желтки с сахарным песком и ванильным сахаром, добавить тертый шоколад, подлить небольшими порциями кипяченые сливки и, помешивая, нагревать, пока масса не загустеет. Затем добавить соль, пропущенный

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● Если вы используете питьевую соду, то при употреблении лучше ее сначала развести в воде, а потом уже соединить с тестом.

через мясорубку или протертый через сито творог и, продолжая помешивать, довести до кипения. Остудить, к массе добавить взбитое масло, выложить в блюдо и поставить на холод. Перед подачей на стол выложить в порционные вазочки, украсить взбитыми сливками, тертым шоколадом и подавать к чаю или кофе.

✓ **«Очень нравится топленое сливочное масло. Можно ли приготовить его в домашних условиях?»**

Конечно, можно, но сразу скажем, что процесс этот не из простых. И выглядит он следующим образом. Кастрюлю с перетапливаемым маслом нужно установить в другую посуду большего размера, в которой довести до кипения воду. Перед выкладыванием масла в кастрюлю рекомендуется налить немного воды, подогреть ее до 70-75 градусов, а затем переложить в эту воду масло, разрезанное на мелкие кусочки. Для ускорения и равномерности нагрева масло слегка перемешивать. Когда оно расплавится и нагреется до 75 градусов, перемешивание прекратить, добавить 1-2 ст. ложки соли на 1 кг масла (рассыпая соль по поверхности), слегка перемешать его и оставить в покое до полного отделения и осветления жира. Чтобы масло не остыло, температуру воды в посуде, в которую установлена кастрюля с перетапливаемым маслом, поддерживать на уровне 80 градусов. Через 1-1,5 часа отделение жира заканчивается, жир отстаивается в верхнем слое, а влага, белки и другие вещества скапливаются под слоем масла. Осторожно слить вытопленный жир в какую-нибудь посуду или же дать жиру остыть на холоде и отвердеть, после чего вынуть жир из посуды, в котором масло перетапливалось.

✓ **«Очень многие сейчас увлекаются роллами и суши...»**

Действительно, эти национальные японские блюда у нас стали популярными. Но многие специалисты из самых разных стран мира приходят к выводу о том, что увлечение этими деликатесами может представлять опасность для здоровья. Дело в том, что морские организмы могут быть заражены бактериями, способными провоцировать развитие кишечных инфекций. Ну а если вы все же решили побаловать себя суши, роллами или другими японскими деликатесами, приобретайте их в специализированных местах общественного питания.

✓ **«Сортов сыра великое множество. Все ли они одинаково полезны?»**

Сыр - продукт очень полезный. Но, что называется, сыр сыру рознь. Различают три основных вида: мягкие сыры, твердые крупные и твердые мелкие сыры. Твердые крупные сыры имеют тонкий аромат, сладковатый

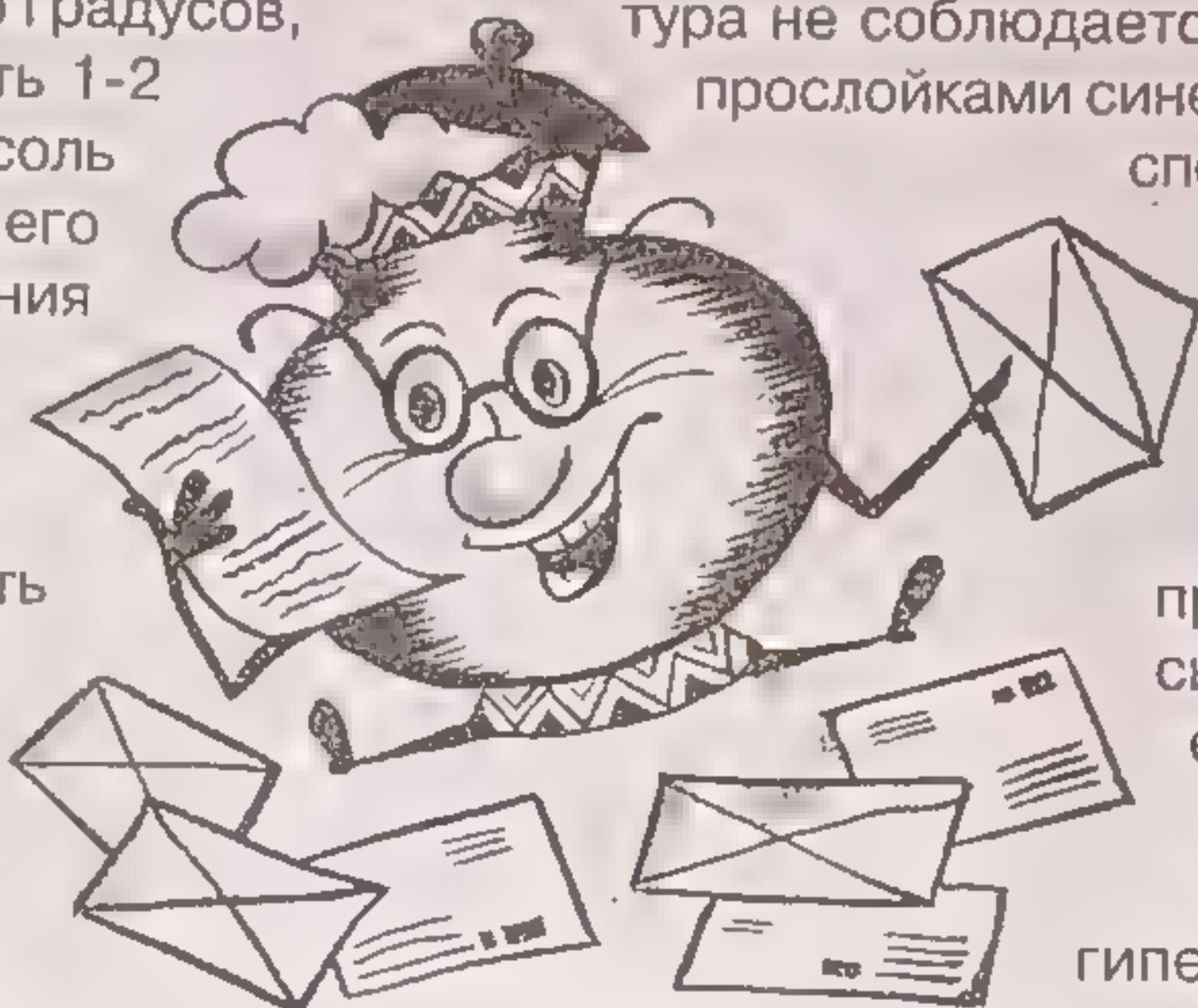
привкус. Этот вид характеризуют большие сырные «дырки». Твердые крупные сыры подают и к завтраку, и к обеду, и к ужину. Они не противопоказаны даже малышам до полутора лет. Из наиболее распространенных сыров к этой группе относится швейцарский.

Голландский, костромской и другие подобные сыры относятся к группе твердых мелких сыров. Их отличительные особенности - круглые или овальные «дырки», а также выраженный острый вкус и аромат. Эти сыры подходят только для завтрака. Детям до двух лет давать их не рекомендуется.

Мягкие сыры, соответственно, отличаются мягкой консистенцией, их можно намазать. Но это не единственное отличие. Например, всем известный рокфор характеризуется острым вкусом и аммиачным запахом. Это легендарный сыр, история которого корнями уходит на несколько сотен лет назад во Францию. Он делался исключительно из овечьего молока (теперь эта рецептура не соблюдается). Вся толща сыра пронизана

прослойками синевато-зеленой плесени, которая специально вводится при его выработке. Мягкие сыры, благодаря острому вкусу, возбуждают аппетит, поэтому хороши перед обедом и ужином.

Стоит помнить, что чудо-продукт полезен не всем. Острые сыры диетологи не рекомендуют есть в больших количествах при болезнях желудка, в частности язвенной болезни и гастритах, гипертонии.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Продукты вместо лекарств

• Наверняка, многие слышали термин «функциональные продукты питания». Что же это за продукты?

• Согласно определению Института питания РАМН это продукты с высокой биологической активностью, которые способны оказывать существенное влияние на одну или несколько функций организма или его отдельных организмов и систем. Одним словом, несут тот или иной терапевтический эффект.

• Так, например, морская капуста поможет восполнить дефицит йода, необходимого для работы щитовидной железы. Употребление в пищу черники повышает остроту зрения. Пророщенные зерна (как пшеницы, так и других зерновых) обладают способностью омолаживать организм.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
При заваривании песочного теста муку следует смешивать с другими продуктами не дольше 2-3 минут, иначе образуется «затянутое» тесто, изделия из которого будут жесткими и грубыми.



Грибной гуляш

600 г свежих грибов (подойдут шампиньоны), 4 луковицы, 2 стручка сладкого перца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томата-пасты, 1/2 стакана сметаны, растительное масло, соль, перец.

Грибы с луком нарезать, слегка подрумянить на растительном масле, добавить к ним нарезанный соломкой перец и тушить все до готовности. Отдельно спассеровать на масле томат-пасту. Обжаренные грибы посыпать мукой, добавить к ним томат-пасту и сметану. Полученную массу посолить, поперчить и тушить еще несколько минут.

Л. РОЗАНОВА, г. Инза
Ульяновской обл.



Хлеб поломать на кусочки, залить молоком. Когда молоко полностью впитает молоко, добавить творог, яйца, тертый чеснок, посолить, поперчить. Порезать в эту массу листья салата, зелень укропа, петрушки, перемешать. Добавить муку и тмин. Тщательно перемешать, чтобы не было комочков. Из полученной массы сформовать биточки, обвалять их в муке и жарить на раскаленном растительном масле. Обжарить с обеих сторон.

Е. БАХВАЛОВА, р. п. Бекетов
Пензенской обл.

«Растрепашки»

100 г лапши «Ролтон», 150 г вареной колбасы, 100 г копченого сыра, 1 яйцо, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки майонеза, 2-3 ст. ложки муки, щепотка черного молотого перца, 100 г растительного масла для жарки.

Лапшу отварить, промыть холодной водой, дать ей стечь. Добавить порезанные колбасу, сыр, лук, яйцо, майонез, муку, выдавить чеснок, поперчить. Хорошо перемешать. Жарить в раскаленном растительном масле, выкладывая фарш столовой ложкой. Обжаривать с обеих сторон до золотистой корочки.

Биточки крабовые

200 г крабовых палочек, 1 стакан вареного риса, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 яйцо, 50-70 г сливочного масла, 2-3 ст. ложки манной крупы для панировки, 100 г растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Лук и крабовые палочки измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Добавить отваренный в подсоленной воде рис, яйцо, выдавленный чеснок, сливочное масло, посолить, поперчить и взбить в блендере или измельчителе. Из получившегося фарша сформовать биточки, обвалять их в манке и обжарить на раскаленной сковороде в растительном масле. Получаются очень нежные, мягкие и вкусные биточки.

Биточки «Витаминки»

250 г белого хлеба, 100 г листового салата, 300 г творога, зелень укропа и петрушки, 2 яйца, 1 стакан молока, 5-6 ст. ложек муки, 1 ч. ложка тмина, 1 зубчик чеснока, 100 мл растительного масла для жарки, соль, черный молотый перец по вкусу.

Салат «Романтика»

100 г маринованных шампиньонов, 200 г крабовых палочек, 2-3 отварные картофелины, 100 г отварного риса, 1 луковица, по 100 г оливок и консервированной кукурузы, 1 морковь, 5 яиц, сваренных вкрутую, майонез.

Картофель, грибы и крабовые палочки мелко нарезать, яйца натереть на терке. Лук нарезать кольцами, оливки измельчить, смешать с кукурузой. Морковь натереть на терке, заправить майонезом. Салат выкладывать слоями, промазывая майонезом: картофель, грибы, лук, рис, часть яиц, крабовые палочки, часть яиц, оливки с кукурузой, морковь, оставшиеся яйца. Украсить.

Борщ по-флотски

На 3 л: 0,5 кг свиных ребер, 0,5 кг белокочанной капусты, 4-5 картофелин, 1-2 свеклы (200 г), морковь (100 г), 3-4 луковицы, 200 г фасоли, по 1 ст. ложке томатной пасты, сахара и уксуса, 2-3 зубчика чеснока, 3-4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, сметана, соль.

Сварить бульон из ребер. Предварительно замоченную фасоль отварить до готовности. Очищенную свеклу и морковь натереть на терке, лук крупно нарезать. Потушить овощи на разогретом масле 10-15 минут, влить уксус, еще немного потушить. Затем добавить томатную пасту и сахар, перемешать, потушить. Капусту нашинковать, картофель нарезать. В кипящий бульон положить картофель, довести до кипения, варить 5 минут. Добавить капусту и фасоль, через 10 минут - поджарку, смешанную с натертым чесноком. Довести до кипения, посолить, варить еще 10 минут. В конце посыпать измельченным укропом.

Н. КЛИМЕНКО, г. Алексеевка Белгородской обл.

• ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ • КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ • КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ •
Чтобы узнать, готов ли бисквит или бисквитный пирог, нужно нажать на него пальцем, и если тесто упругое и поднимается под давлением, то изделия испеклись.



ВНИМАНИЕ!

ТОЛЬКО ДО 31 МАРТА

**ДОСРОЧНАЯ ПОДПИСКА
на II полугодие 2011 года
ДЛЯ САМЫХ ЭКОНОМНЫХ**

Федеральное государственное унитарное предприятие "ПОЧТА РОССИИ"
Бланк заказа периодических изданий Ф. СП-1

| | | | | | | | | | | | |
|------------------------|---------------|------------------------|---------|-----------------------|---|---------------|----------|-----------------------|----|----|----|
| АБОНЕМЕНТ | | На | газету | 1 2 2 6 9 | | | | | | | |
| | | | журнал | (индекс издания) | | | | | | | |
| «ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК» | | | | | | | | | | | |
| (наименование издания) | | | | Количество комплектов | | | | | | | |
| На 2011 год по месяцам | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | | | | | | | |
| Куда | | | | | | | | | | | |
| | | (почтовый индекс) | | | | (адрес) | | | | | |
| Кому | | | | | | | | | | | |
| | | Линия отреза | | | | Фамилия, И.О. | | | | | |
| | | ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА | | | | | | | | | |
| | | На | газеты | 1 2 2 6 9 | | | | | | | |
| | | | журналы | (индекс издания) | | | | | | | |
| | | «ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК» | | | | | | | | | |
| | | (наименование издания) | | | | | | | | | |
| СТОИМОСТЬ | подписки | | | | | руб. | | Количество комплектов | | | |
| | каталожная | | | | | руб. | | | | | |
| | переадресовки | | | | | руб. | | | | | |
| На 2011 год по месяцам | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | | | | | | | |
| | | Город | | | | | | | | | |
| | | (почтовый индекс) | | | | | | | | | |
| | | Село | | | | | | | | | |
| | | Район | | | | | | | | | |
| | | Улица | | | | | | | | | |
| | | Дом | корпус | | | | квартира | | | | |
| | | Кому | | | | | | | | | |
| | | | | | | Фамилия, И.О. | | | | | |
| | | Телефон | | | | | | | | | |

ПОДПИСАТЬСЯ ОЧЕНЬ ПРОСТО:

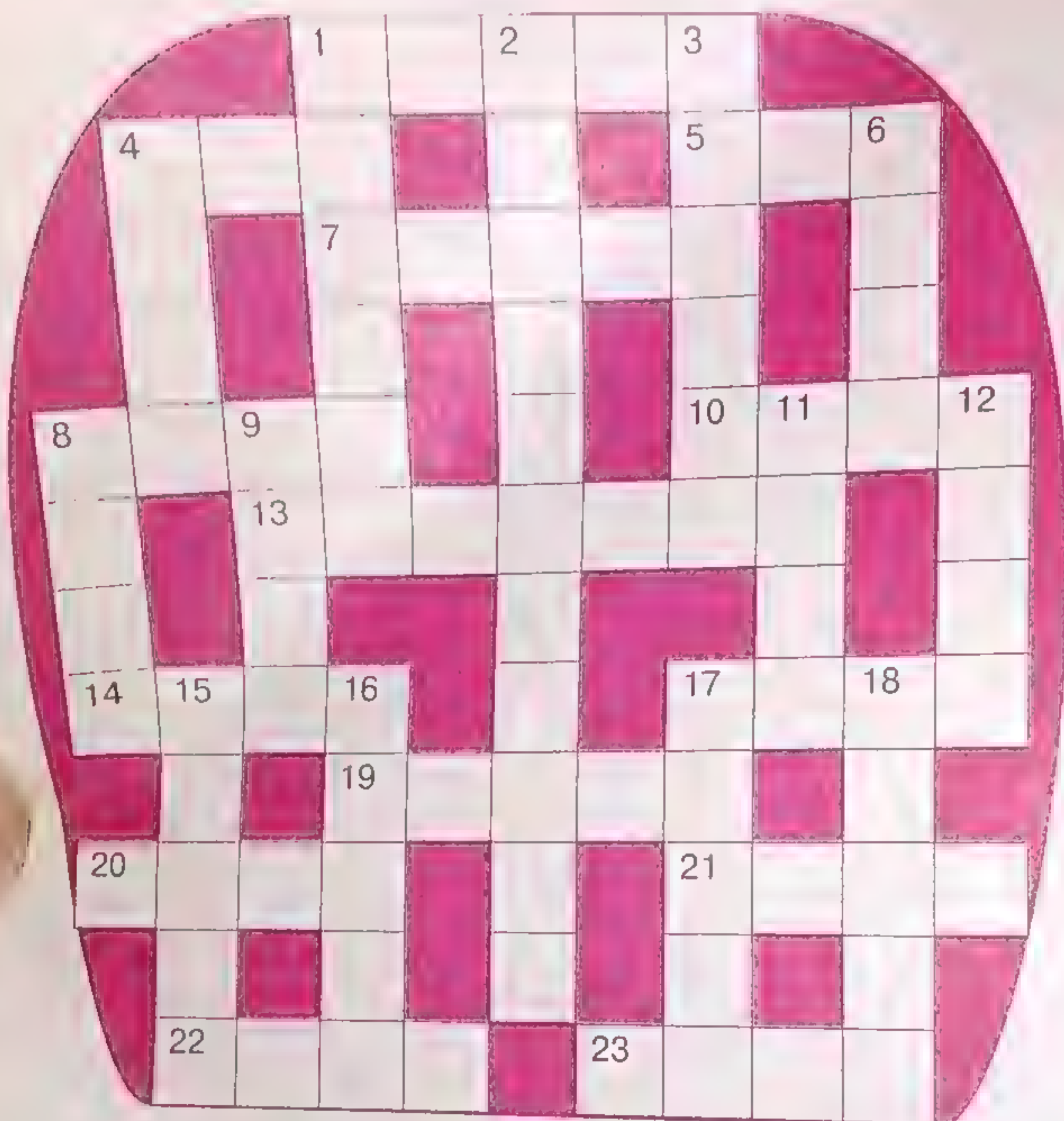
- Указываете в подписном купоне:
ваш адрес
срок подписки
стоимость
- Оплачиваете подписку в почтовом отделении.

УСПЕЙТЕ ПОДПИСАТЬСЯ ДЕШЕВЛЕ!





Кроссворд «Купаж»



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Смешивание различных вин с целью улучшения их качества. 4. Низ кружки, кастрюли. 5. Травянистое растение с корнем, содержащим эфирные масла. 7. Публичный показ достижений. 8. Ракообразное с нежным мясом. 10. Силуэт яйца. 13. Популярный соус. 14. Прохладигельный сладкий фруктовый или ягодный напиток. 17. Молодая овца. 19. Предоплата. 20. Плод некоторых деревьев и кустарников. 21. Навес от дождя, солнца. 22. Перегоняемое стадо скота. 23. Белое порошкообразное вещество, применяемое в кулинарии.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Работа по заготовке сена. 2. Загустевшее кислое молоко. 3. Кушанье из цельного куска мяса, запеченного в духовке. 4. Крестьянское хозяйство. 6. Корнеплод. 8. Сладкое блюдо из взбитых сливок. 9. Рыба и река на Дальнем Востоке. 11. Взгляд. 12. Гибкая ветка. 15. Ответвление от главной цепи гор. 16. Сладкий продукт. 17. В старину: название обильной вкусной еды. 18. Огородное растение, пряность.

Составил Ю. ВІНОКУРОВ.

Ответы на кроссворд, опубликованный в №3

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Пломбир. 5. Ключ. 7. Рожь. 9. Отара. 12. Венок. 14. Сусек. 16. Верблюд. 20. Вино. 21. Укор. 22. Клуб. 23. Окно. 24. Обоз. 25. Тюк.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Лечо. 3. Мята. 4. Икра. 6. Ливер. 8. Жерех. 10. Ток. 11. Рис. 13. Овен. 15. Урюк. 16. Вилка. 17. Рокот. 18. Лубок. 19. Довод.

«ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК»

№4 (130), февраль 2011 г.
Подписные индексы 24764, 122
Главный редактор Т.М. ЧЕРНЫШОВ
Телефон (831) 432-98-16
e-mail gorshochek@gmi.ru
Учредитель ООО «Слог»
Издатель ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:
603126, Н.Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1
www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20
факс (831) 434-88-22
e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны:
(831) 275-95-22, 438-00-54
e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования
и перевозок

Телефон (831) 434-90-44
e-mail dostavka@gmi.ru

Распространение
в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН»
Адрес: 220030, г. Минск,
ул. К.Маркса, д. 15, офис 313,
тел. 328-68-46

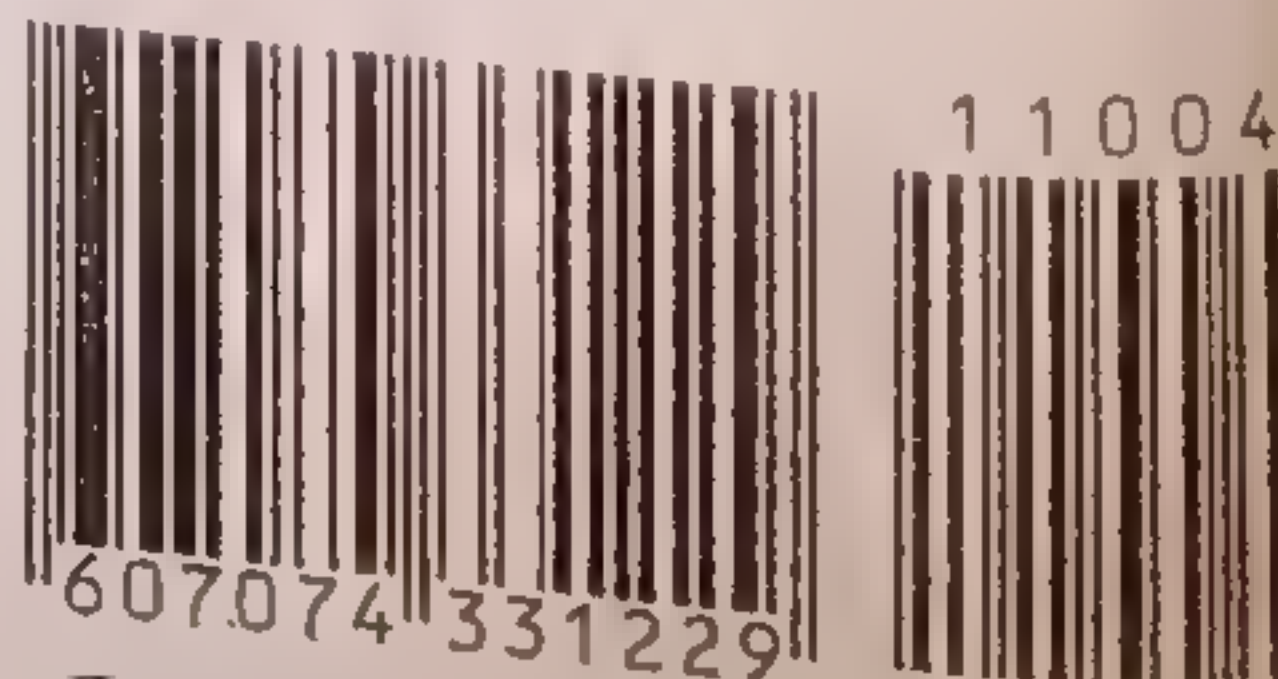
Подписной индекс
РУП «Белпочта» 24764

Газета зарегистрирована
Федеральной службой по надзору
за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций
и охране культурного наследия.
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
ПИ № ФС 77-21356 от 22 июня 2005 г.

Подписано в печать
9 февраля 2011 г. в 16 часов
(по графику - в 16 часов)
Дата выхода в свет 18 февраля 2011 г.
Тираж 15722. Заказ № 5195004.

Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижеполиграф»,
603950, Н.Новгород,
ул. Варварская, 32.



СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ
4 МАРТА 2011 Г.



ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

МАКСИМУМ ВКУСА, МИНИМУМ ЗАТРАТ!

Печенье «Зайчики- бананчики»

**ТОЛЬКО
У НАС:**

Сам себе
пекарь

Обед
начинается
с супа

Творог
в яблоках

Манка
в апельсинах

Ленивые
беляши

Блюда
с акцентом

Первый
блин
КОМОМ?

Тесто: 550 г муки, 200 г сливочного масла,
150 г сахара, 1/2 ч. ложки соды, 2 яйца, соль.

Начинка: 2 банана, 200 г сахара.

Перетереть масло с яйцами и сахаром, досыпать муку, смешанную с содой, вымесить тесто, раскатать в пласт толщиной 2-3 мм, разделить острым ножом на 2 части. Нарезать из теста печенье в виде прямоугольников.

Бананы натереть на терке. Массу, помешивая, соединить с сахаром. Банановую начинку выложить на печенье. Выпекать при температуре 220 градусов 10-15 минут.

**ВНИМАНИЕ,
КОНКУРСЫ!**

**«ЛЮБИМОЕ
БЛЮДО»**

**«ПО БАБУШКИНЫМ
РЕЦЕПТАМ»**

500 г картофеля, 50 г майонеза, 100 г плавленого сыра,
15 г растительного масла, 30 г картофельного отвара,
соль, перец черный молотый по вкусу.

Очищенный картофель положить в подсоленную кипящую воду и варить 15-20 минут при тихом кипении в посуде с плотно закрытой крышкой. Отвар слить, а картофель переложить в смазанную маслом форму, полить соусом и запечь в течение 15-20 минут в духовке до образования румяной корочки.

Приготовление соуса: плавленый сыр разогреть и тщательно размять до образования однородной массы, затем постепенно ввести в нее майонез и отвар картофеля.

Д. БОЙКО, г. Норильск.



4 стакана муки, 70 мл водки,
250 г сливочного масла, 400 г
острого сыра, 4 желтка, соль по
вкусу.

Хорошо растереть масло. Добавить, растирая, соль, желтки, водку, натертый сыр и просеянную муку. На 30 минут отставить тесто, а затем раскатать в пласт толщиной 5 мм. Выемкой вырезать фигурки, положить их на смазанный маслом противень, смазать яйцом и выпечь.

Печенье хорошо к пиву.

Г. ПРОХОРЕНКО, г. Анапа.

2 яйца, 10 г сливочного масла,
соль, 30 г майонеза, 10 мл острого
кетчупа, 10 г сыра.

В сковороде растопить масло, влить яйца и жарить, пока белок не загустеет. Затем залить смесью майонеза с острым кетчупом, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Ю. ВОРОНЦОВА, г. Красноярск.

400 г макарон, 70 г масла, 150 г сарделек или сосисок, 70 г сыра.
Отварить макароны.

Отварить макароны, добавить нарезанные сардельки или со-

● **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ** ● **КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ** ● **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ** ● **КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ** ●

Сваренные макароны можно посыпать поджаренными белыми сухарями, смешав их частично с тертым сыром. * Картофель, сваренный в кожуре, можно легко очистить, если его опустить на полминуты в кипяток, а затем обдать холодной водой.

Т. КУЛЕВЕЦ, г. Минск, Республика Беларусь.

сиски, заправить все маслом и частью тертого сыра. Уложить на сковородку, смазанную маслом, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

С. ТРОЕПЕРСТОВА,
г. Северодвинск.

500 г картофеля, 150 г брынзы,
зелень петрушки, сельдерея, 30 г
сливочного масла, 650 мл воды.
Картофель

Картофель очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую воду. К сваренному до полуготовности картофелю добавить измельченную брынзу, зелень, сливочное масло и довести до готовности.

80 г манной крупы, 70 г растительного масла, 350 г картофеля, 50 г сыра, 800 мл воды.

Манку обжарить на растительном масле, добавить горячую воду и посолить по вкусу. Затем довести до кипения и положить в суп нарезанный кубиками картофель. Суп варить до готовности. Подавать, посыпав тертым сыром и черным перцем.

**С. НЕДОШИТОВА, с. Спасское
Нижегородской обл.**

250 г творога, 250 г отварного
размятого картофеля, 2 яйца, 50 г
муки, соль, мука, жир для жаренья.

Все ингредиенты смешать, сформовать сырники, обвалить в муке, поджарить на жире с обеих сторон. Подавать со сметаной.

**Г. ВЯЗИЛОВА,
г. Нижний Тагил.**

3 луковицы, 3 стакана фасоли,
700 г картофеля, 4 ст. ложки рас-
тительного масла, соль.
Сварить

Сварить отдельно фасоль, картофель, пропустить их через мясорубку. Все перемешать, посолить. Половину массы выложить на смазанную маслом сковороду, посыпать пассерованным репчатым луком и сверху уложить оставшуюся массу. Поверхность разровнять, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Т. КУЛЕВЕЦ, г. Минск,
Республика Беларусь.

**РЕЦЕПТ
КОНКУРС**

Витушки

400 г сло
густой сме
по шепотк
ложка тми
Смеша
раскатать
ходя до к
Завернут
Кажд
ный про
духовку

Заку

1 кг
(1 - в те
мазки)
200 г с
ложки
за, 2 с
соль и

Ка
ке. С
наре
посо
соду
фар
про
при
ми
ру
сь
ба
л
д

РЕЦЕПТ НОМЕРА

КОНКУРС «ЛЮБИМОЕ БЛЮДО»

Витушки «Хрустящие»

400 г слоеного бездрожжевого теста, 150 г тертого сыра, 3 ст. ложки густой сметаны или майонеза, 1 яйцо, 70-80 г панировочных сухарей, по щепотке специй (карри, мускатный орех, молотый имбирь), 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка кунжута, щепотка черного молотого перца.

Смешать тертый сыр, сметану или майонез, яйцо, поперчить. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см. Смазать сырной начинкой, не доходя до краев 2-3 см. Посыпать панировочными сухарями и тмином. Завернуть в рулет. Снова раскатать. Разрезать на полоски.

Каждую полоску скрутить в виде спиральки и выложить на смазанный противень и посыпать кунжутом. Поставить в хорошо прогретую духовку и выпекать 20-25 минут при температуре 220 градусов.

Е. БАХВАЛОВА, р.п. Беково Пензенской обл.

Закусочный рулет

1 кг натертого кабачка, 4 яйца (1 - в тесто, 2 - в начинку, 1 - для обмазки), зелень укропа и петрушки, 200 г сыра, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки майонеза, 2 стакана муки, щепотка соды, соль и черный молотый перец.

Кабачки натереть на крупной терке. Слегка отжать. Добавить мелко нарезанную зелень, яйцо, сметану, посолить, поперчить. Всыпать муку и соду, хорошо перемешать. Выложить фарш на противень, выстланный промасленной бумагой. Выпекать при температуре 180 градусов 40-45 минут. Пока запекается основа для рулета, нужно приготовить начинку: сыр натереть на крупной терке, добавить выдавленный чеснок и 2 ст. ложки майонеза, перемешать. Разделить начинку на 2 части, маленькая часть будет нужна для обмазки, большая - для прослойки рулета.

Теперь в сыр, оставленный для обмазки, добавить сырое яйцо, перемешать. В сыр для начинки добавить вареные рубленые яйца и еще 2 ст. ложки майонеза, перемешать. Достать готовую кабачковую основу из духовки (после этого ее не выключать). Промасать начинкой. С помощью бумаги свернуть в рулет. Верх рулета обмазать оставшейся сырной массой. Противень поставить в духовку минут на 15-20.

Сырно-картофельные рулетики

6-7 крупных картофелин, 2 баклажана, 1 крупная луковица, 3 яйца, 2 ст. ложки 15-20%-ных сливок, 100 г твердого сыра, 1 зубчик чеснока, 100 г растительного масла для жарки, 100 г панировочных сухарей, 2-3 ст. ложки муки для панировки, соль, черный молотый перец по вкусу, грибной бульонный кубик.

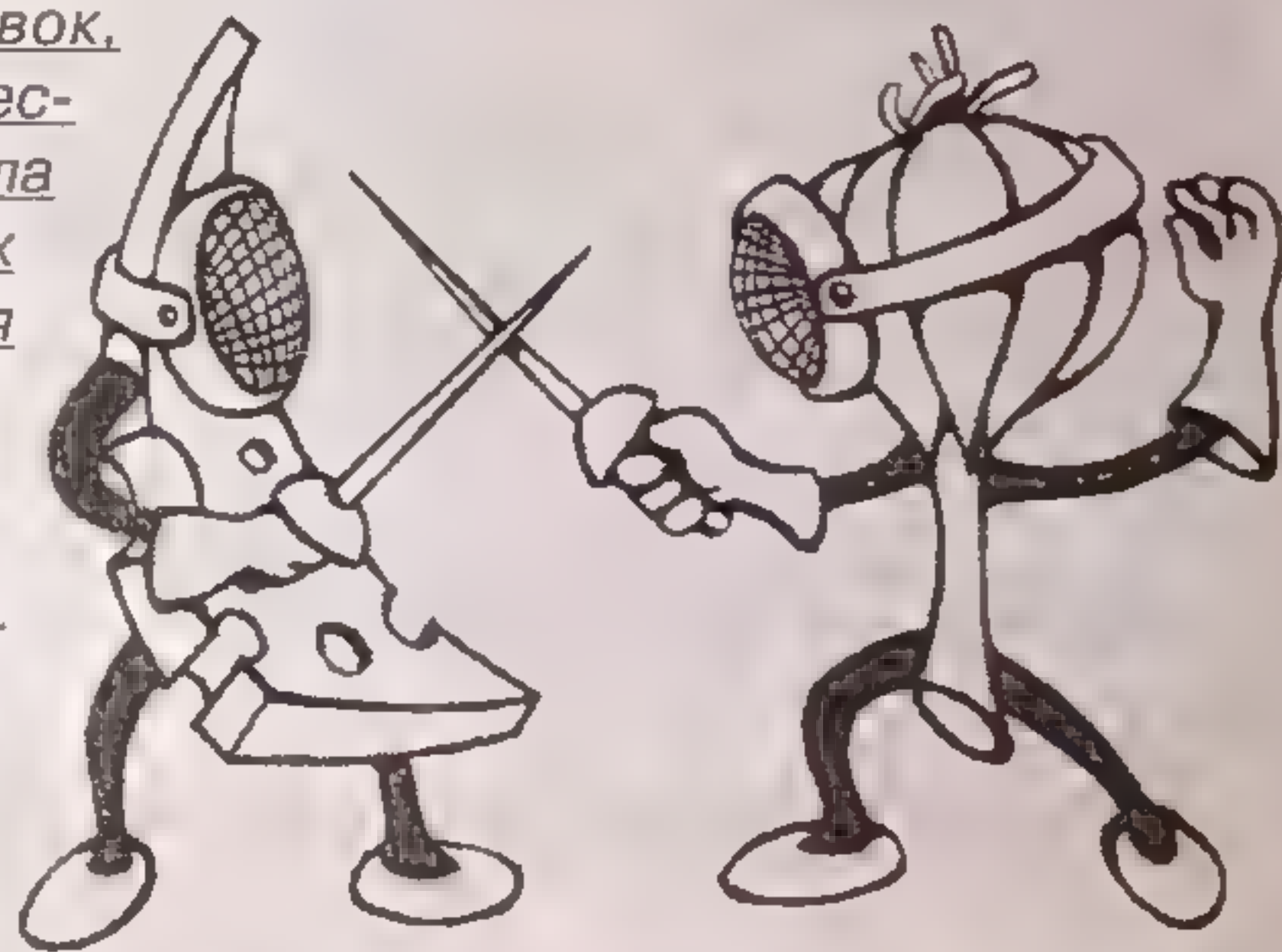
Картофель отварить в подсоленной воде, воду слить, помять. Немного остудить. Добавить тертый сыр, 2 яйца,

выдавленный чеснок, поперчить. Хорошо перемешать. Баклажаны нарезать кубиками, лук - соломкой. Вместе обжарить их на растительном масле. В конце жарки чуть поперчить (солить не надо) и добавить грибной кубик, перемешать, начинку остудить. Стол присыпать мукой. Выкладывать на него понемногу картофельный фарш. Прижимать рукой, делая небольшую лепешку. Сверху выложить начинку, отжимая ложкой от масла. Сформировать рулетики и обваливать их в муке.

Для вкусной хрустящей корочки вилкой взбить яйцо, сливки и щепотку соли. Каждый рулетик обмакнуть в яично-сливочную смесь и обваливать в панировочных сухарях. Обжарить на растительном масле со всех сторон до золотистой корочки.

Такие рулетики можно делать с мясной, грибной и даже рыбной начинкой.

Е. БАХВАЛОВА, р.п. Беково Пензенской обл.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

О панировке

- Растительным маслом панируют мясо, когда готовят на открытом огне.
- Молоком панируют (окунают в него) сухой белый хлеб перед жареньем («французские» тосты).
- Черный хлеб панируют в масле.
- Мясные котлеты панируют обычной пшеничной мукой.
- Шарики из картофельного пюре панируют сначала во взбитом яичном белке, а потом в рисовой муке.
- Рыбу лучше панировать в муке.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Перед тем как запечь цыпленка в духовке или на гриле, смажьте его лимонным соком. Тогда корочка получится хрустящей и ароматной, красивого золотистого оттенка.



Салат «Морской этюд»

250 г консервированной горбуши, 100 г плавленого сыра, 2 яйца, 100 г лука, соль, перец, майонез.

Лук мелко покрошить. Если лук горький, залить его кипятком и оставить на 10 минут. Затем промыть в холодной воде. Горбушу размять вилкой, жидкость слить. Сыр и яйца натереть на мелкой терке. Смешать горбушу, сыр, яйца, лук. Немного посолить и поперчить. Заправить майонезом.

Помидоры в кляре

3 средних помидора, 150 г твердого сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза или сметаны, 1-2 ст. ложки муки, соль, перец по вкусу, растительное масло для жарки, петрушка для украшения.

Помидоры помыть, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кружочками. Сыр натереть на мелкой терке. Приготовить кляр: к сыру добавить яйца, майонез, муку. Посолить, поперчить по вкусу и перемешать (консистенция должна быть густой).

Помидоры обмакнуть в кляр, выложить ложкой в сковороду, разогретую с растительным маслом. Обжарить помидоры с двух сторон до золотистой корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы стекла лишняя жидкость. При подаче украсить зеленью петрушки.

РЕЦЕПТ НОМЕРА

КОНКУРС

«ПО БАБУШКИНЫМ РЕЦЕПТАМ»

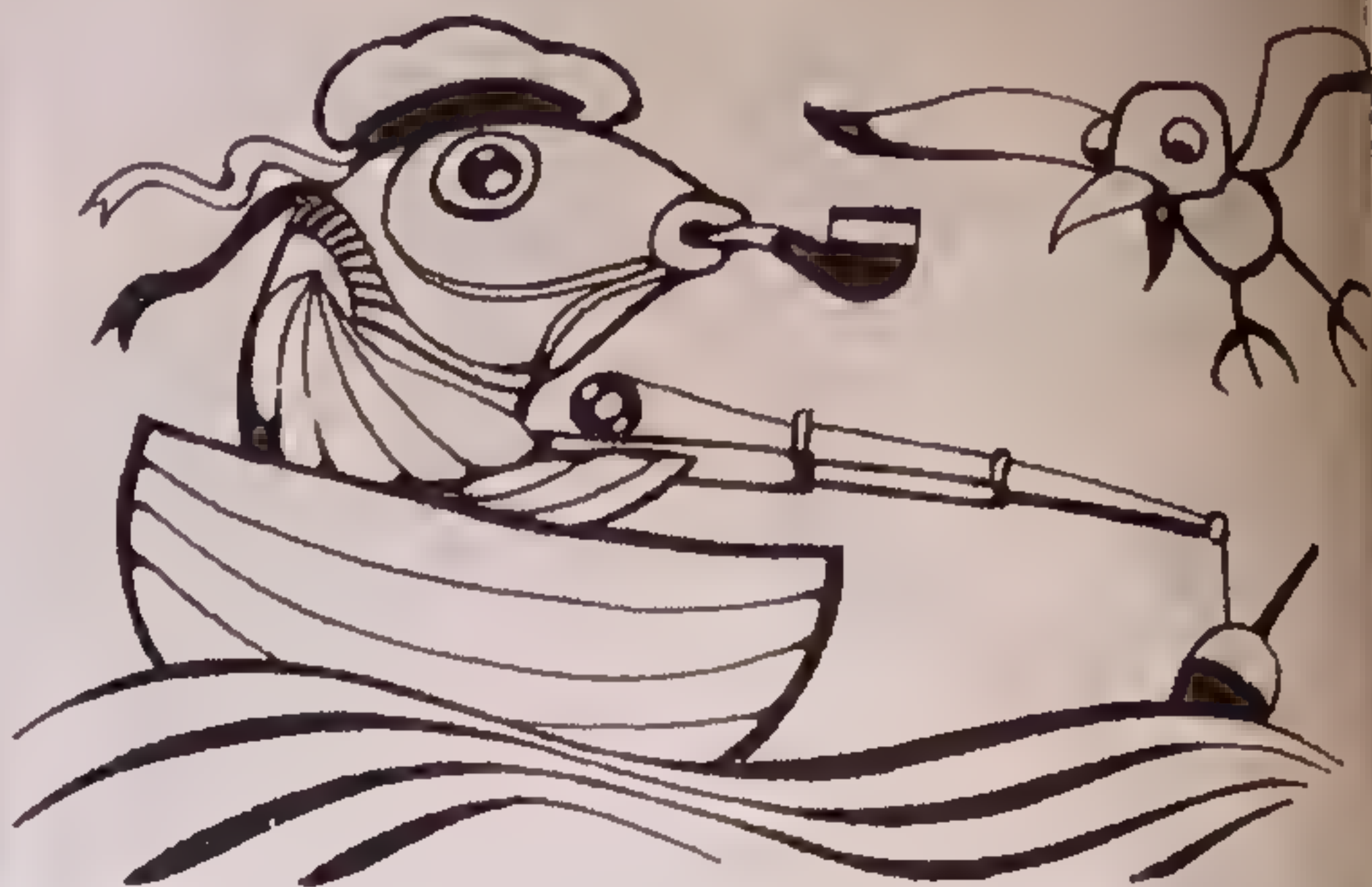
Сыр сливочный

1 кг творога, 1 л молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ч. ложка соли, 1 десертная ложка соды.

Довести творог и молоко до кипения и варить 7-10 минут. Откинуть смесь на дуршлаг или марлю, дать стечь сыворотке. В отдельную посуду с толстым дном (не эмалированную) положить стекший творог, яйца, масло, соль, соду и все тщательно перемешать руками.

Варить еще 5-7 минут. Когда масса начнет отставать от стенок посуды - сыр готов. Выложить его в блюдо и поставить на холод. Сыворотку, оставшуюся после варки, не выливайте: из нее можно печь вкусные блины.

Е. БАХВАЛОВА,
р. п. Беково Пензенской обл.



Салат «Нежный»

Очищенную морковь натереть на мелкой терке. Очистить апельсины и мелко порезать. Заправить измельченными грецкими орехами.

Каша «Казацкая»

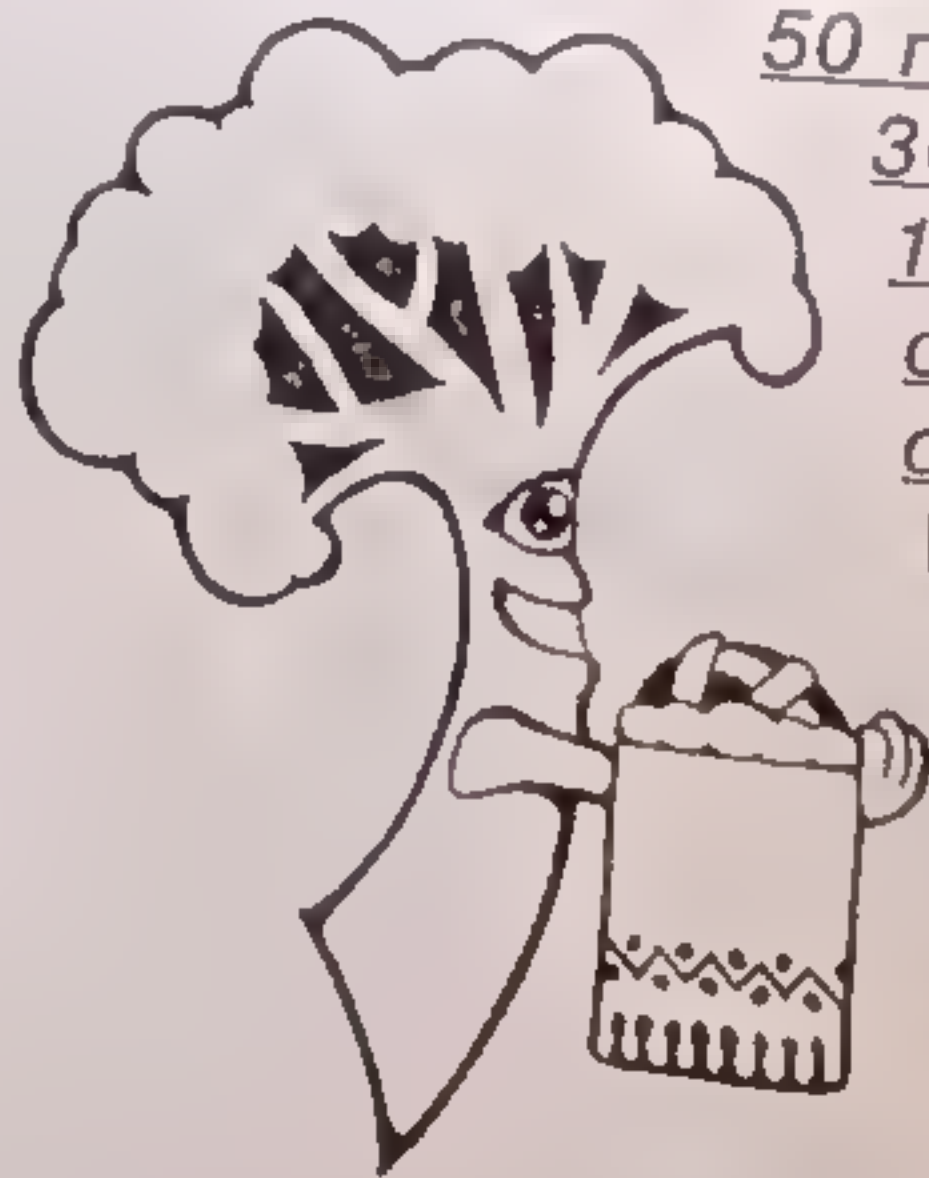
1 стакан риса, 6 стаканов воды, 2 помидора, 50 г тертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Рис промыть. Воду довести до кипения, посолить по вкусу, всыпать рис. Варить на слабом огне до готовности, откинуть на сито, обсушить. Помидоры мелко нарезать. Масло растопить, обжарить в нем помидоры, добавить рис, перемешать, прогреть.

Получившуюся смесь разложить по горшочкам, посыпать сыром, поставить в духовку и запечь до образования румяной корочки.

Пирог с цветной капустой

1 кг цветной капусты, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 30 г панировочных сухарей, 1/2 стакана манной крупы, соль и сахарный песок по вкусу.



Капусту очистить, нарезать на кусочки, припустить с молоком, добавить вязкую манную кашу, сваренную на молоке, перемешать, пропустить через мясорубку, заправить растертыми с сахаром желтками, солью и взбитыми белками.

Подготовленную массу выложить на смазанный маслом противень, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. На стол пирог подать, полив растопленным сливочным маслом.

Пончики «Для внучки»

4 яйца, 1 банка сгущенного молока, 0,5 ч. ложки соды, гашенной уксусом, мука (столько, чтобы получилось не слишком крутое тесто), растительное масло для жарки.

Взбить яйца со сгущенным молоком, добавить муку, перемешать, добавить гашеную соду. Перемешать и добавить столько муки, чтобы получилось не очень крутое тесто (должно быть липким). Мокрыми руками отрывать кусочки теста, скатывать шарики и бросать их в хорошо разогретое масло. Жарить во фритюре, пока пончики не зарумянятся со всех сторон. Пончики не нужно делать большими, так они могут внутри не прожариться. Выловить пончики шумовкой, выложить на бумажные полотенца, чтобы удалить лишний жир. Посыпать пончики сахарной пудрой или полить сиропом.

монного сока, 1 стакан измельченного мягкого сыра; для соуса: 3 ст. ложки любого красного соуса, 4 ст. ложки сливочного масла, по 2 ст. ложки томатной пасты и уксуса, по 1/2 ч. ложки чесночного и лукового порошка.

В небольшой миске смешать сметану, горчицу, майонез и лимонный сок до однородной консистенции, добавить сыр. Накрыть миску крышкой и поставить в холодильник на 1 час. Налить в сковороду растительное масло слоем не менее 6 см и разогреть до 120 градусов (масло не должно дымить). Обжарить на нем куриные крылышки до золотисто-коричневого цвета (примерно 8 минут на каждую порцию). Переложить их в огнеупорное блюдо.

В маленькой кастрюле смешать красный соус, сливочное масло, томатную пасту, уксус, чесночный и луковый порошок. Поставить кастрюлю на огонь и варить на медленном огне, пока соус не станет достаточно горячим, но не доводить до кипения. Залить соусом крылышки и помешать, чтобы они полностью покрылись им. Нельзя, чтобы крылышки долго лежали в соусе, иначе они станут слишком влажными. В качестве гарнира подать тушеные овощи, политые сырной заправкой.



Рогалики из слоеного теста с ветчиной

300 г слоеного теста, 100 вареной ветчины, 100 г сыра твердых сортов, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, желток 1 яйца, перец черный молотый, соль.

Ветчину нарезать мелкими кубиками. Сыр нарезать таким же образом. Соединить подготовленные ингредиенты с рубленой зеленью и добавить яичный желток. Смесь посолить, поперчить и тщательно вымесить.

Тесто раскатать в тонкий пласт, разрезать на длинные треугольники, положить на каждый начинку и скатать рогалики.

Разложить их на вращающемся подносе, поставить в печь и выпечь в 2 этапа: 4 минуты при полной мощности и 3 минуты при мощности 60% и включенном гриле.

Картофельные булочки

1 кг картофеля, 200 г репчатого лука, 70 г шпика, 1 яйцо, соль.

Половину картофеля сварить и протереть. Оставшийся картофель очистить и натереть, отжать сок, смешать с вареным картофелем и сырым яйцом, посолить, сформовать булочки и выпечь их в духовке. Горячие булочки подать вместе с поджаренным на шпике луком.

Куриные крылышки с сыром

2,3 кг куриных крылышек, растительное масло для фритюра; для заправки: 225 г сметаны, 1 ст. ложка сладкой горчицы, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки ли-



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Хозяйке на заметку

- Чтобы сохранить сыр от высыхания, нужно положить на тарелку рядом с сыром кусочек сахара и накрыть плотно тканью. Целую неделю сыр будет совершенно свежим.
- Чтобы молоко не пригорело, перед тем как поставить его на огонь, положите в кастрюлю кусочек сахара.
- Сметана, смешанная с молоком, не оседет, когда вы будете добавлять ее в соус, подливу.
- Кислый творог утратит кислоту, если завернуть его в марлю, сложенную 2-3 раза, сжать в комоч, концы марли туго закрутить, положить на доску, сверху накрыть другой доской и под небольшим грузом оставить на 2-3 часа.
- Сливочное масло не почернеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Оттаявшее мясо нельзя замораживать повторно, оно становится дряблым, невкусным и малопитательным. * При варке щуки следует положить больше приправ, чтобы уничтожить илистый привкус.



Печенье «Шоколадные ГНОМИКИ»

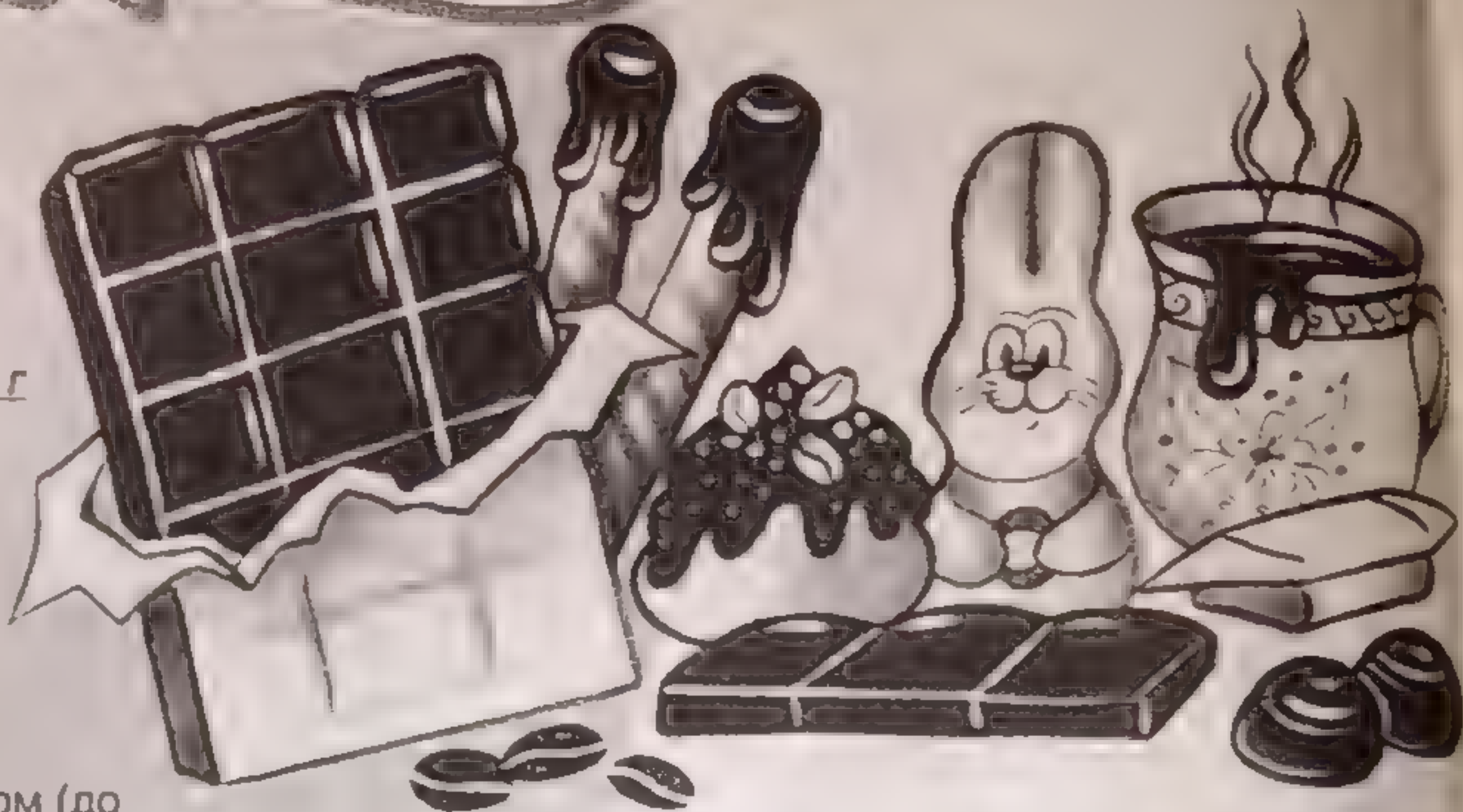
100 г сливочного масла, 50 г сливочного маргарина, 150 г сахара, 2 яйца, 100 г молотых орехов, 150 г тертого шоколада, 250 г просеянной муки, 100 г крахмала, 200 г сахарной пудры, 3 ч. ложки разрыхлителя, вода.

Маргарин растереть с сахаром (до появления пены). Масло растопить и соединить с тертым шоколадом. Понемногу в смесь добавлять рубленые орешки, крахмал, разрыхлитель и просеянную муку. Замешенное тесто поставить в холодильник.

Через полчаса охлажденное тесто выложить на присыпанную мукой доску, раскатать и вырезать с помощью формочек разные фигурки и уложить их на смазанный маслом противень.

Выпекать в духовом шкафу при умеренной температуре. Охлажденное печенье покрыть сахарной глазурью, приготовленной из сахарной пудры и воды.

Т. КУДРЯВЦЕВА, ст. Оленино Тверской обл.



Запеканка из куриной печени

500 г куриной печени, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 0,5 ч. ложки соли.

Лук очистить, мелко порубить, положить в кастрюлю, добавить 1 ст. ложку воды и тушить под крышкой до полуготовности. Печень хорошо промыть. Лук и печень пропустить через мясорубку с мелкой решеткой.

Сливочное масло положить в посуду и растопить. Взбить яйца с маслом и мукой. Перемешать яичную смесь с печенью. Разлить массу в кокотницы, смазанные маслом, поставить их в нагретую духовку и запечь до готовности.

Голубцы-слоенки

На 1 маленькую порцию: 100 г капусты, 50 г фарша, 10 г сметаны, 10 г сливочного масла.

Капусту мелко нашинковать. Приготовить мясной фарш, приправить его. На дно кастрюли влить немного воды, затем, чередуя, уложить слоями капусту и фарш (первым и последним слоем - капусту). Полить растопленным сливочным маслом, закрыть крышкой и тушить до готовности. Перед тем как снять с огня, залить сметаной и прокипятить.

Творожные яблоки

Вырезать из каждого яблока сердцевину. В отверстие положить творог. Завернуть каждое яблоко в фольгу. Нагреть духовку до 150 градусов и поставить туда яблоки на 15 минут. Насыпать на тарелку сахарную пудру, немного корицы, положить запеченные яблоки и полить сверху медом.

Молочный коктейль на завтрак

2 банана, 200 мл апельсинового сока, 4 ст. ложки геркулеса, 100 г натурального йогурта, 1-2 ст. ложки меда.

Очистить и порезать на куски бананы. Положить в блендер и смешать с остальными ингредиентами. Взбить, затем разлить по бокалам.

Кокосовые хрустики

50 г сливочного масла или маргарина, 2 белка, 25 г муки, 80 г кокосовой стружки, 85 г сахарной пудры.

Масло (маргарин) растопить и остудить. Муку, кокос и сахарную пудру смешать в отдельной посуде. Духовку разогреть до 180 градусов. Белки с щепоткой соли взбить в крепкую пену. Добавить в белки масло и мучную смесь. Тесто получится довольно густым. Чайной ложкой размазать по противню небольшие печенюшки. Выпекать 7 минут, до зарумянивания краев. Еще горячим печеньям с помощью скалки придать форму чипсов. Когда печенье остынет, оно станет хрустящим.

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Если при выпечке пирог слишком быстро румянится, то его следует накрыть чистой бумагой, смоченной в воде. ★ Рассыпчатый торт легко резать, если на минутку нож опустить в кипяток.

Манка... в апельсинах

На 4 порции: 2 апельсина, 100 г манки, 200 г апельсинового сока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла.

Сварить манную кашу. Апельсины нарезать пополам, вынуть из середины зигзагообразно вырезанные «шечки» с зигзагообразными краями. Кусочки манной каши положить в «шечки».

Положить манную кашу в «шечки» и залить апельсиновым соком.

Котлеты «Два в одном»

100 г фарша, 30 г картофеля, 10 г лука, 10 г сметаны, 10 г сливочного масла.

Потушить фарш с картофелем в масле. Добавить сметану и лук. Готовую смесь выложить на сковороду и запечь до готовности.

«М... на...

100 г фарша, 10 г лука, 10 г сметаны, 10 г сливочного масла.

Потушить фарш с луком в масле. Добавить сметану. Готовую смесь выложить на сковороду и запечь до готовности.



Манка... в апельсинах

На 4 порции: 150 г манной каши, 2 апельсина, 2 ст. ложки апельсинового сока, 2 ст. ложки шоколадной стружки.

Сварить густую манную кашу. Апельсины надрезать вокруг посередине зигзагообразно, разнять плод, чтобы получились две «чашечки» с зубчатыми краями. Мякоть аккуратно удалить и нарезать кусочками.

Половинки апельсинов наполнить манной кашей, сверху положить кусочки апельсина, посыпать шоколадной стружкой.

Котлеты «Дважды два»

100 г капусты, 70 г отварного мяса, 30 мл молока, 30 г соуса, 1/3 яйца, 10 г сливочного масла.

Мелко нашинкованную капусту потушить на малом огне в небольшом количестве молока до полуготовности, соединить с фаршем из отварного мяса, добавить яйцо, посолить, перемешать и разделить на котлеты. Обвалять их в муке, слегка обжарить на сливочном или растительном масле, после чего на 5-10 минут поставить в духовку. Готовые котлеты полить сметанным соусом.

«Морковь на горошине»

100 г моркови, 80 г консервированного зеленого горошка, 5 г муки, 10 г сливочного масла, 50 г молока, сахарный сироп, соль.

Очищенную морковь нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюлю, прибавить отвар от зеленого горошка (2-3 ст. ложки), масло (5 г), закрыть крышкой и тушить до тех пор, пока морковь не станет мягкой. Затем добавить зеленый горошек, раствор соли, сахарный

сироп, залить горячим молоком, добавить масло, смешанное с мукой, и, помешивая, прокипятить 8-10 минут.

Пицца «Сырный ералаш»

300 г теста, сыр, растительное масло.

Тесто раскатать и уложить на лист. Сыр четырех сортов, взятый в равных количествах, нарезать полосками и равномерно распределить на лепешке. Сбрызнуть маслом и на 15 минут поставить в разогретую духовку.

Сосиски «Зайкина забава»

250 г моркови, 200 г нежирных сосисок, 80 г репчатого лука, 50 г панировочных сухарей, 1-2 яйца, 10 г муки, жир, соль по вкусу.

Сосиски очистить и нарезать мелкими кусочками или пропустить через мясорубку вместе с очищенной отваренной до полуготовности морковью и луком. В фарш добавить яйца, муку, соль, сформовать сосиски, запанировать их в сухарях и обжарить до образования румяной корочки.

«Оранжевое чудо»

1 морковь, 2-3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, 5-6 шт. кураги, 2-3 очищенных грецких ореха.

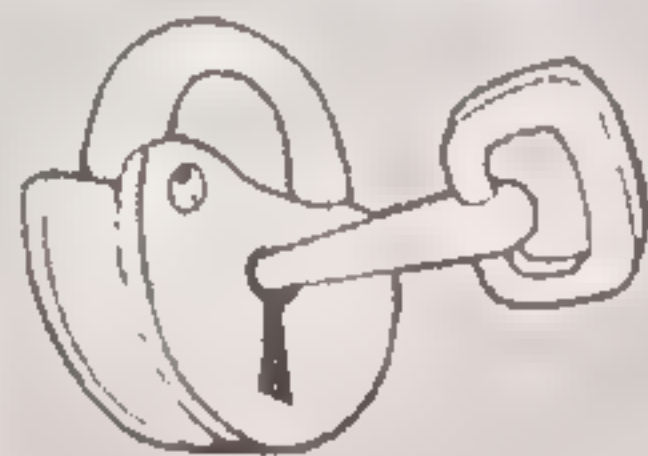
Морковку помыть, очистить и натереть на крупной терке. Добавить промытую и порезанную на кусочки курагу, натертые на мелкой терке грецкие орехи. Положить сметану и сахар, перемешать.

«Гнездышко курочки Рябы»

1 ломтик батона, 1 яйцо, щепотка соли, 1-2 ч. ложки растительного масла.

Отрезать ломтик батона, вырезать стаканом в середине дырочку. Нагреть сковороду и смазать ее маслом, положить батончик с дырочкой, в дырочку разбить яйцо. Немного посолить и накрыть сковороду крышкой. Жарить 2-3 минуты на среднем огне. Убрать огонь, вынуть лопаткой гнездышко на тарелку.

Е. БАХВАЛОВА,
р. п. Беково Пензенской обл.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Готовим сырники

- Творог для сырников следует брать из цельного молока высокой жирности.
- Творог перед замешиванием нужно протереть через сито, от этого сырники будут воздушными.
- Если вы хотите получить сырники мягкими и нежными, на один килограмм творога следует добавить стакан муки, если покрепче - муки следует добавить чуть больше.
- Чтобы масса хорошо связывалась, одной муки недостаточно - следует добавлять яйца. Но нужно помнить, что большое количество яиц сделает изделия расплывчатыми. На один килограмм творога, как правило, добавляют 2-3 яйца.
- При избытке сахара сырники тоже будут расплывчатыми.



Свинина с кетчупом

На 200 г шейной части - 2 л сильно газированной воды, 8 луковиц, 50 мл яблочного уксуса, пучок укропа, не очень острый кетчуп, приправа «Вегета», хмели-сунели по вкусу.

Газированная вода делает свинину очень нежной. Нарезать мясо маленькими кубиками, посыпать специями и залить минеральной водой, оставить на 2,5 часа. Лук нарезать полукольцами. Затем обжарить в казане подготовленное мясо, сбрызнуть уксусом, прибавить кетчуп и в конце готовки посыпать мелко рубленой зеленью.

Баранина по-тверски

0,6 кг мякоти баранины, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл белого сухого вина, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки меда, 6 оливок, 6 маслин, соль по вкусу; для маринада: сок апельсина, 2 ст. ложки меда, соль и перец по вкусу, 2 ст. ложки зернистой горчицы.

С вымытой баранины снять лишний жир. Нарезать крупными кусками и натереть солью и перцем.

Отдельно в миске смешать апельсиновый сок, горчицу и мед. Выложить в маринад куски мяса и тщательно перемешать. Мясо должно быть полностью покрыто маринадом. Накрыть и оставить в теплом месте на 40 минут.

Приготовить гарнир. Подготовленную морковь нарезать брусочками. Разогреть в сотейнике масло и обжарить морковь. Влить вино и готовить, постоянно помешивая, на среднем огне. Вино должно полностью выпариться. Добавить мед и соевый соус. Тщательно перемешать и готовить на небольшом огне 5-8 минут. Маслины и оливки промыть от рассола и нарезать кружочками. Добавить их к моркови. Посолить по вкусу и перемешать. Снять с огня и оставить в теплом месте.

В казане обжарить мясо. Подать с морковью.

Крылышки «Пикантные»

На 10 куриных крылышек - маринад: 3 ст. ложки меда, 5 ст. ложки растительного масла, 4 зубчика чеснока, 1-2 ч. ложки горчицы, соль, черный молотый перец.

Смешать масло, горчицу, мед, чеснок (через пресс), добавив соль, перец и приправы. Залить маринадом крылышки и оставить на 2,5 часа. После этого выложить их на противень и запечь до готовности.

Т. КУДРЯВЦЕВА
ст. Оленино Тверской обл.

Закуска «Баловница»

1 кг минтая, 4 луковицы, 4 яйца, растительное масло, майонез, лавровый лист, черный перец горошком, гвоздика, соль.

Рыбу очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде с лавровым листом, гвоздикой и черным перцем. Остудить, очистить от кожи и костей, разобрать на небольшие кусочки. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в большом количестве кипящего растительного масла до золотистого цвета. Слегка посолить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, белки отделить от желтков. Белки натереть на крупной терке, желтки - на мелкой. На блюдо выложить рыбу, на нее - лук, затем - белки. Полить майонезом, посыпать желтками.

Голубцы «Пять звезд»

Мякоть говядины нарезать полосками и отбить. Поджарить в растительном масле измельченные лук и морковь. В подсоленной воде отварить листья капусты. На них положить кусочки мяса, лук с морковью, посолить, поперчить и свернуть рулетиком. Уложить плотно в кастрюлю и тушить до готовности. Приготовить соус: смешать 100 г майонеза и 3 зубчика натертого чеснока, влить в кастрюлю и тушить еще 10 минут.

Роллы из баклажанов

800 г баклажанов, 100 г оливкового масла, 100 г шампиньонов, 2 зубчика чеснока, 2 зубчика лука, 2 зубчика красного сладкого перца, 30 г рубленых грецких орехов, 30 г рубленого молотого чеснока.

Баклажаны нарезать кружочками, обжарить в масле. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, обжарить в масле. Лук, чеснок, перец и орехи нарезать мелко. Смешать баклажаны, шампиньоны, лук, чеснок, перец и орехи. Добавить майонез и соль. Выложить на тарелку.

Для нарезки

рыбей вод... мелко на... рубить. М... на терке... пресс. П... с морко... масле, ... рить ещ... посоли... смеша...

На вылож... рулет... пав з...

Ку... с п...

5 ло... су... со... нь... ре... 5... 1... 1...





Сооллы из баклажанов

800 г баклажанов, 5 ст. ложек оливкового масла, 200 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1 стручок красного сладкого перца, 70 г рубленых грецких орехов, 100 г сыра, 30 г рубленой петрушки, соль, молотый черный перец.

Баклажаны нарезать вдоль толстыми ломтиками. Разогреть 3 ст. ложки оливкового масла и жарить баклажаны с каждой стороны. Выложить на бумажное полотенце, чтобы лишний жир впитался.

Для начинки: грибы залить горячей водой, варить 50 минут, затем мелко нарезать. Лук очистить и порубить. Морковь очистить и натереть на терке. Чеснок пропустить через пресс. Перец нарезать кубиками. Лук с морковью жарить на оставшемся масле, добавить грибы, перец и жарить еще 10 минут. Положить чеснок, посолить, поперчить. Дать остыть, смешать с орехами и тертым сыром.

На каждый ломтик баклажана выложить начинку и свернуть его рулетиком. Подать на стол, посыпав зеленью петрушки.

Куриное фрикасе с грецкими орехами

500 г филе куриной грудки, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки сухого шерри, 0,5 ч. ложки сахара, соль, 2 ст. ложки крахмала, 1 красный болгарский перец, 1 небольшая репчатая луковица, 200 г сельдерея, 5 ст. ложек растительного масла, 100 г очищенных грецких орехов, 125 мл горячего куриного бульона.

Куриное мясо вымыть, просушить и нарезать кубиками размером 2 см. Соевый соус смешать с шерри, сахаром, солью, крахмалом и все перемешать с мясом. У перца удалить плодоножку, зерна и внутренние перегородки, вымыть, просушить и нарезать полосками. Лук очистить, разрезать пополам и нашинковать. У сельдерея удалить

грубые волокна, вымыть, просушить и нарезать соломкой.

Разогреть 1 ст. ложку масла, обжарить в нем грецкие орехи до светло-коричневого цвета и снять со сковороды.

Разогреть оставшееся масло на сковороде, обжарить в нем куриное мясо в течение 3 минут при постоянном помешивании, уменьшить огонь и долить куриный бульон. Овощи и грецкие орехи слегка разогреть в готовом фрикасе.

Курица «Шахматная»

0,5 куриной грудки, 500 г свиной вырезки, соль, специи.

Свиную вырезку слегка отбить и разрезать на длинные полоски, в 1 см шириной. Оба края свиной вырезки должны остаться неразрезанными. Куриную грудку тоже слегка отбить и разрезать по всей длине на полоски, равные полоскам на свиной отбивной. Продевая полоску сверху вниз, вплести полоски из курицы в свиную отбивную. Края мяса скрепить зубочистками. Посолить, добавить по вкусу специи. Раскалить масло и обжарить отбивные с обеих сторон до готовности.

Печеночные «рафаэллки»

Сварить 2 яйца вкрутую, мелко их порубить. 1 луковицу и 100 г шампиньонов нарезать и обжарить на растительном масле. Смешать яйца, лук и грибы с готовым печеночным паштетом, посолить и поперчить по вкусу. Сформовать из полученной массы небольшие шарики.

Натереть на мелкой терке сыр. В сырной стружке обвалить печеночные шарики. При подаче украсить зеленью.

Сырные палочки

300 г сыра, 2 яйца, 3 ст. ложки муки, 100 г панировочных сухарей, растительное масло для жаренья, 1 стручок красного сладкого перца, листья салата.

Сыр нарезать толстыми ломтиками, затем каждый из них нарезать не очень толстыми брусочками длиной 5-7 см. Сыр обмакнуть в яйца, затем обвалить в муке, снова обмакнуть в яйца и обвалить в сухарях. Обжарить со всех сторон в масле. Из стручка перца удалить семена, мякоть нарезать соломкой и выложить на листья салата. Сверху уложить сырные палочки.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Капризный продукт

● Речь идет о майонезе. Продукт этот действительно капризный. Так что не следует допускать его длительных контактов с воздухом. От этого его поверхность желтеет, окисляется и продукт приобретает неприятный привкус.

● Майонез может расслоиться от контакта с уксусной и молочной кислотами, содержащимися, например, в соленых или маринованных овощах. То же самое происходит с ним при температуре выше 18 градусов.

● Заправлять салаты майонезом лучше непосредственно перед едой - так они не потеряют питательную ценность. А то, что не доели, без сожаления выбросьте.

● Приготовьте майонез сами: взбейте два желтка с солью (по вкусу) и 1 ст. ложкой горчицы, небольшими порциями добавляя растительное масло (0,5 стакана), затем влейте 1 ст. ложку сока лимона или столового уксуса.



Пирожки с морковью

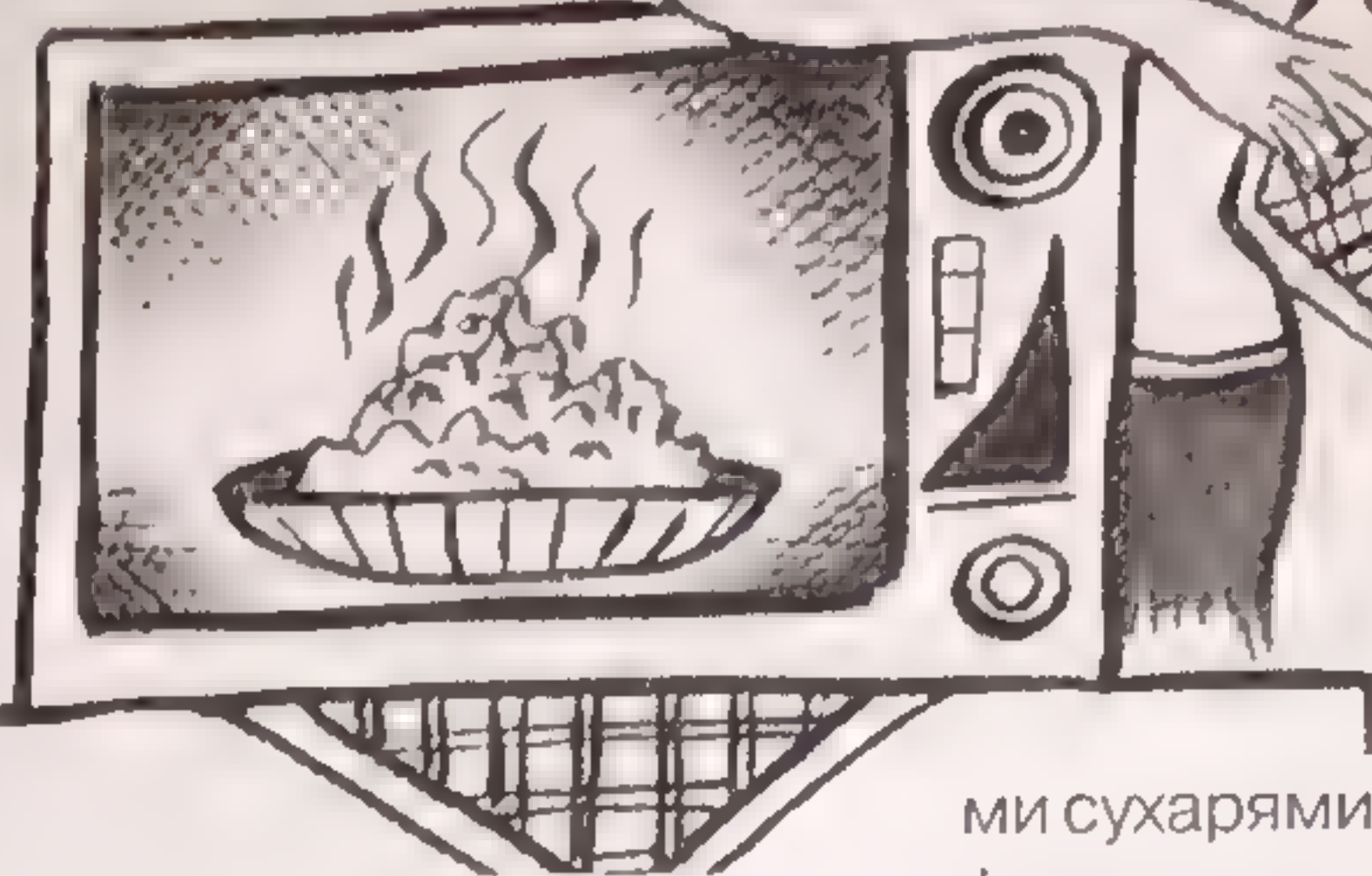
500 г дрожжевого теста, 4 моркови, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара.

Морковь очистить и натереть на крупной терке, смешать с растопленным сливочным маслом и сахаром, выложить в кастрюлю и тушить 8 минут при мощности 60%. Если начинка будет слишком влажной, следует выдержать ее в печи еще 2 минуты при полной мощности.

Тесто разделить на небольшие шарики и раскатать их в круглые тонкие лепешки.

Из морковной начинки и теста сформовать пирожки, соединению краев оформить косичкой.

На смазанный маслом вращающийся поднос выложить пирожки и выпекать 10 минут при мощности 60% и включенном гриле. В процессе выпекания пирожки нужно перевернуть. Затем смазать сливочным маслом и подрумянить в гриле.



последним б...
слой картофеля
промазывая кажды
из них сметаной и
сыпая панировочн

ми сухарями. Засыпать содержимое формы тертым сыром и запекать все в течение 5 минут при мощности 40% и включенном гриле.

Грибы, запеченные с картофелем

200 г свежих шампиньонов, 3 картофелины, 2 луковицы, 100 мл сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, порошок черный молотый, соль, зелень укропа для украшения.

Лук и картофель очистить и нарезать крупными кусками. Грибы нарезать кусочками, жарить вместе с луком на растительном масле 4 минуты при мощности 80%, посолить. Поперчить, смешать со сметаной, выложить в форму для запекания поверх слоя картофеля с солью и перцем. Запекать блюдо 6 минут при мощности 40% и включенном гриле. Украсить зеленью.

Язык в сметане

1 говяжий язык, 3 луковицы, 100 мл сметаны, 1 морковь, 2 лавровых листа, душистый перец горошком, перец черный молотый, соль.

Очищенную морковь, лавровый лист и душистый перец залить кипящей водой и варить 5 минут под крышкой при полной мощности. Готовый маринад перелить в объемную кастрюлю и остудить.

Язык вымыть и уложить в продолговатую форму с высокими бор-

тами, залить подсоленной водой и варить 45 минут в режиме «микроволны + конвекция», периодически переворачивая и доливая при необходимости воду. Готовый язык переложить в холодный маринад и выдержать до полного остывания. Очистить лук и остывший язык.

Язык нарезать ломтиками, лук - кубиками. Выложить ломтики языка и лук в посуду для запекания слоями, пересыпая каждый слой перцем и промазывая сметаной, затем запекать в течение 8 минут в режиме «микроволны + конвекция».

Запеканка из картофеля и печени

200 г говяжьей печени, 2 отварные картофелины, 100 г сыра, 50 г растительного масла, 50 мл сметаны, 1 ст. ложка панировочных сухарей, перец черный молотый, соль.

Печень промыть, зачистить от пленок, нарезать небольшими кусочками, посыпать солью и перцем. Картофель нарезать ломтиками, посолить и поперчить. Сыр натереть на мелкой терке.

Выложить в смазанную растительным маслом форму для запекания, слоями картофель и кусочки печени таким образом, чтобы

Курица, запеченная с овощами

1/2 тушки курицы, 250 г цуккини, 1 морковь, 1 луковица, 1 болгарский перец, 2 помидора, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, 100 мл сливок, перец черный молотый, соль.

Мясо курицы нарезать порционными кусками, обжаривать на растительном масле 5 минут при мощности 80% и выложить в форму для запекания.

Морковь, лук, болгарский перец, цуккини очистить и нарезать кубиками. Помидоры нарезать кружочками. Подготовленные овощи выложить в форму поверх мяса, посолить и поперчить в процессе выкладывания. Сверху положить кусочки сливочного масла и залить содержимое формы сливками. Запекать блюдо в течение 6 минут при мощности 60% и включенном гриле.

Рулет из говядины

500 г говяжьей вырезки, 0,5 л говяжьего бульона, 100 г шампиньонов, 100 г сыра, 2 помидора, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки растительного

масла, перец ч...
соль, 2 лавровых...
перец горошком

Мясо нарезать...
рек волокон и от...
на крупной терк...
нарезать кусочк...
нуты на растит...
мощности 80%

Мясо разлож...
чтобы получил...
сверху равно

грибы и наре

помидоры, по

Равномерн

сыром, затем

обернуть его

овальную фо

бульоном, до

зелень укро

горошком и

форму на

вить в печь

мощности 6

нут перевор

бульон при

К столу р

ломтиками

Моск

1,5 л го...
сиски, 20

1 свекла

250 г ка

ной паст

сливочн

молотый

сметана

Капу

и свекл

ломкой

полуко

овощи

сливоч

много

пасту

при м

До

бульс

меша

мощ

наре

полс

нуту

бор

и ру

Гот

не

● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ● ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ● КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ ●
Самое хорошее тесто для пирожков получается, если оно состоит на 50 процентов из молока и на 50 процентов из воды.

масла, перец черный молотый, соль, 2 лавровых листа, душистый перец горошком.

Мясо нарезать пластами поперек волокон и отбить. Сыр натереть на крупной терке. Грибы очистить, нарезать кусочками и жарить 4 минуты на растительном масле при мощности 80%.

Мясо разложить таким образом, чтобы получился прямоугольник, сверху равномерно разложить грибы и нарезанные кружочками помидоры, посолить и поперчить.

Равномерно посыпать начинку сыром, затем скатать мясо в рулет, обернуть его марлей, уложить в овальную форму, залить горячим бульоном, добавить лавровый лист, зелень укропа и петрушки, перец горошком и очищенную морковь.

Форму накрыть пленкой, поставить в печь и варить 40 минут при мощности 60%, через каждые 5 минут переворачивая рулет и доливая бульон при необходимости.

К столу рулет подавать, нарезав ломтиками и украсив зеленью.

Московский борщ

1,5 л говяжьего бульона, 4 сосиски, 200 г копченой свинины, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 250 г капусты, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ч. ложки сахара, 50 г сливочного масла, перец черный молотый, соль, зелень петрушки, сметана.

Капусту нашинковать. Морковь и свеклу очистить и нарезать соломкой. Очищенный лук нарезать полукольцами. Подготовленные овощи выложить в кастрюлю со сливочным маслом, добавить немного бульона, сахар и томатную пасту и тушить под крышкой 5 минут при мощности 40%.

Долить в кастрюлю оставшийся бульон, посолить, поперчить, перемешать и варить еще 3 минуты при мощности 60%. Сосиски и свинину нарезать небольшими кусочками, положить в борщ и прогревать 1 минуту при мощности 80%. Готовый борщ подавать к столу со сметаной и рубленой зеленью петрушки.

Куриная печень в соусе

250 г куриной печени, 100 г томатной пасты, 50 г сливочного масла, 100 г сыра, зелень укропа и петрушки для украшения, черный молотый перец, соль.

Куриную печень вымыть, обсушить, снять пленку и нарезать кусочками.

Подготовленную печень жарить на сливочном масле 5 мин. при средней мощности. В процессе жаренья 2 раза перемешать.

Сыр натереть на крупной терке. Для приготовления соуса смешать томатную пасту с солью и перцем. Смесь прогревать в микроволновой печи 4 минуты при полной мощности, перемешав 1 раз в середине процесса.

Обжаренную печень залить приготовленным соусом, добавить тертый сыр, перемешать и тушить под крышкой 3 минуты при средней мощности.

К столу закуску подавать, украсив зеленью.

Сосиски, запеченные с грудинкой и сыром

4 сосиски, 50 г сыра, 100 г грудинки, 4 круглых ломтика ржаного хлеба, зелень петрушки и укропа для украшения.

При необходимости разморозить сосиски в печи за 1 минуту при мощности 60%. Сыр нарезать тон-

кими узкими полосками. Сделать на сосисках продольные надрезы, заполнить их полосками сыра.

Срезать с грудинки кожицу и реберные косточки, затем разрезать на 4 тонких ломтика.

Подготовленные сосиски обернуть тонкими ломтиками грудинки и закрепить поварской нитью.

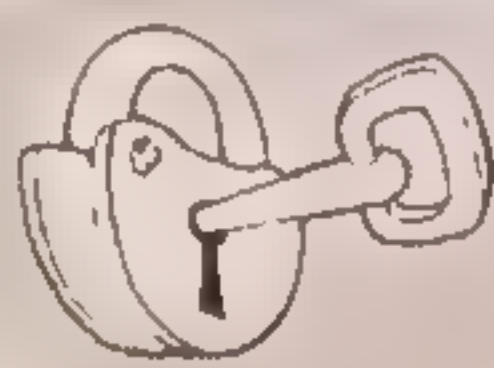
Сосиски выложить на плоское блюдо, украсить оставшимся сыром, поставить в микроволновую печь и запекать при 100%-ной мощности в течение 2 минут до расплавления сыра. Перед подачей к столу переложить на сервировочное блюдо, рядом поместить ломтики хлеба и украсить зеленью укропа и петрушки.

Печенье с джемом

200 г муки, 100 г маргарина, 150 г сахарной пудры, 2 яичных желтка, молотая корица, фруктовый джем для начинки.

В глубокую миску высыпать 100 г сахарной пудры, затем просеять муку. Добавить яичные желтки, немного молотой корицы, размягченный маргарин, замесить песочное тесто и положить его на 30 минут в холодильник. Готовое тесто разделить на небольшие шарики, слегка сплющить их и сделать в каждом углубление с помощью скалки. Печенье выпекать 6 минут при мощности 60% и включенном гриле.

Готовое печенье остудить, посыпать оставшейся сахарной пудрой и заполнить джемом.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Без вреда для здоровья

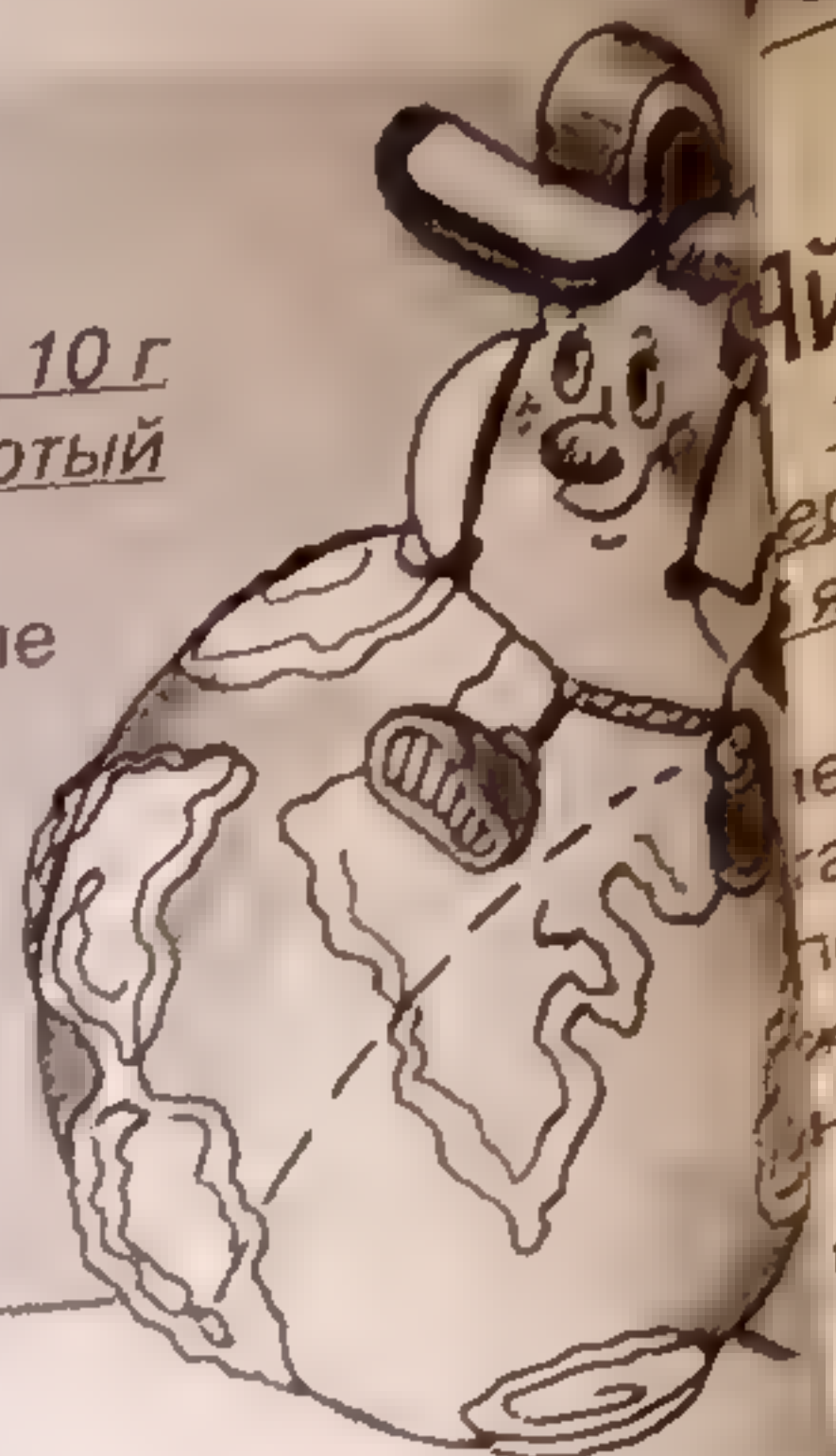
- Ни один диетолог, увы, не назовет майонез здоровым продуктом. Уксус и горчица, входящие в его состав, высокое содержание жира - это то, что не на пользу нашему организму.
- Не делают чести майонезу и далеко не безобидные для здоровья пищевые добавки - эмульгаторы, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, которые обычно «шифруются» под литерой «Е».
- Но это вовсе не означает, что от майонеза нужно раз и навсегда отказаться. Просто потреблять его, как и любую другую пищу, следует с умом, не перебарщивая. Не возбраняется один-два раза в неделю поесть салат с майонезом или запечь мясо под этим соусом.



Цыпленок по-королевски

200 г цыпленка, 20 г зеленого перца, 50 г свежих грибов, 30 г сливок, 10 г сливочного масла, 1 яичный желток, 15 г сухого белого вина, красный молотый перец, соль.

Зеленый перец нарезать узкими полосками и тушить в сливочном масле на слабом огне, затем добавить нарезанные ломтиками свежие грибы, посолить и тушить до готовности. Влить сливки, дать немного покипеть, положить нарезанную узкими полосками тушеную куриную грудку без кожицы и заправить блюдо красным перцем. Сырой яичный желток растереть с сухим белым вином и полить им приготовленное блюдо.



Салат американский

50 г свежих помидоров, 80 г картофеля, 20 г репчатого лука, 40 г корня сельдерея, 1 яйцо, 5 г уксуса, 10 г растительного масла.

Нарезанные кружочками помидоры, отварной картофель, репчатый лук, сваренные вкрутую яйца смешать с нашинкованным корнем сельдерея. Салат посолить по вкусу и полить заправкой из уксуса и растительного масла.

Пышки-доупатс

250 г муки, 200 г сахара, 1 яйцо, 10 г сухих дрожжей, 5 г мускатного ореха, 100 г растительного масла, 100 г молока, 10 г сливочного масла, 5 г молотой корицы, соль.

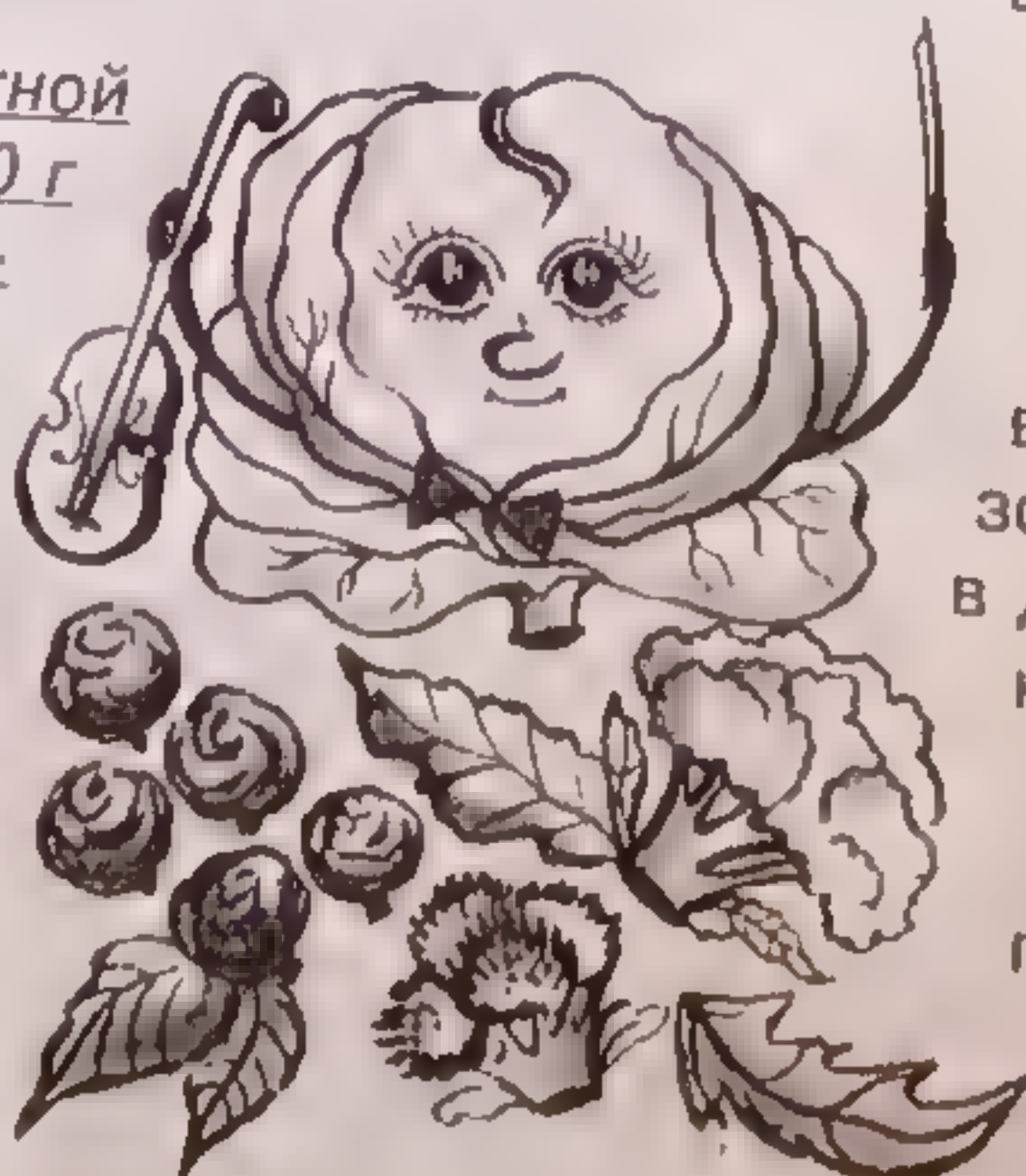
Растопленное сливочное масло смешать с половиной указанного количества сахара, добавить яйцо, муку, дрожжи, соль и мускатный орех. Постепенно вливая молоко, замесить тесто. Месить до тех пор, пока оно не будет отставать от доски. Затем раскатать в пласт толщиной в палец, вырезать блюдцем большие круги и в середине каждого стаканом вырезать отверстие.

Пышки обжарить во фритюре, выложить на пергаментную бумагу и посыпать оставшимся сахаром, смешанным с корицей.

Цветная капуста по-немецки

200 г пшеничного хлеба, 1 головка цветной капусты, 2 ст. ложки сливочного масла, 200 г вареной колбасы, 1 стакан молока, 2 яйца, мускатный орех, душистый перец, соль по вкусу.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, с одной стороны намазать маслом и сверху уложить по ломтику вареной колбасы. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, обсушить ее на сите. На сковороду, смазанную маслом, уложить подготовленные ломтики хлеба с колбасой, сверху - отваренную капусту. Залить смесью из молока, яиц и специй, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.



Торт «Королева Виктория»

125 г мягкого масла, 175 г коричневого сахара, 3 яйца, 175 г просеянной муки, 1,5 ст. ложки пекарского порошка или гашеной соды, 4 ст. ложки варенья, 140 мл взбитых сливок, сахарная пудра для украшения.

Разогреть духовку до 180 градусов. Смазать маслом одну большую форму для торта или две маленькие низкие. Поместить масло, сахар, яйца, муку и пекарский порошок в миску и взбивать до однородного состояния. Перелить тесто в форму и запекать 25-30 минут. Затем дать бисквиту остыть в течение 5 минут и достать из формы. Дать остыть окончательно. Соединить два коржа вместе, промазать вареньем и сливками. Сверху посыпать сахарной пудрой.

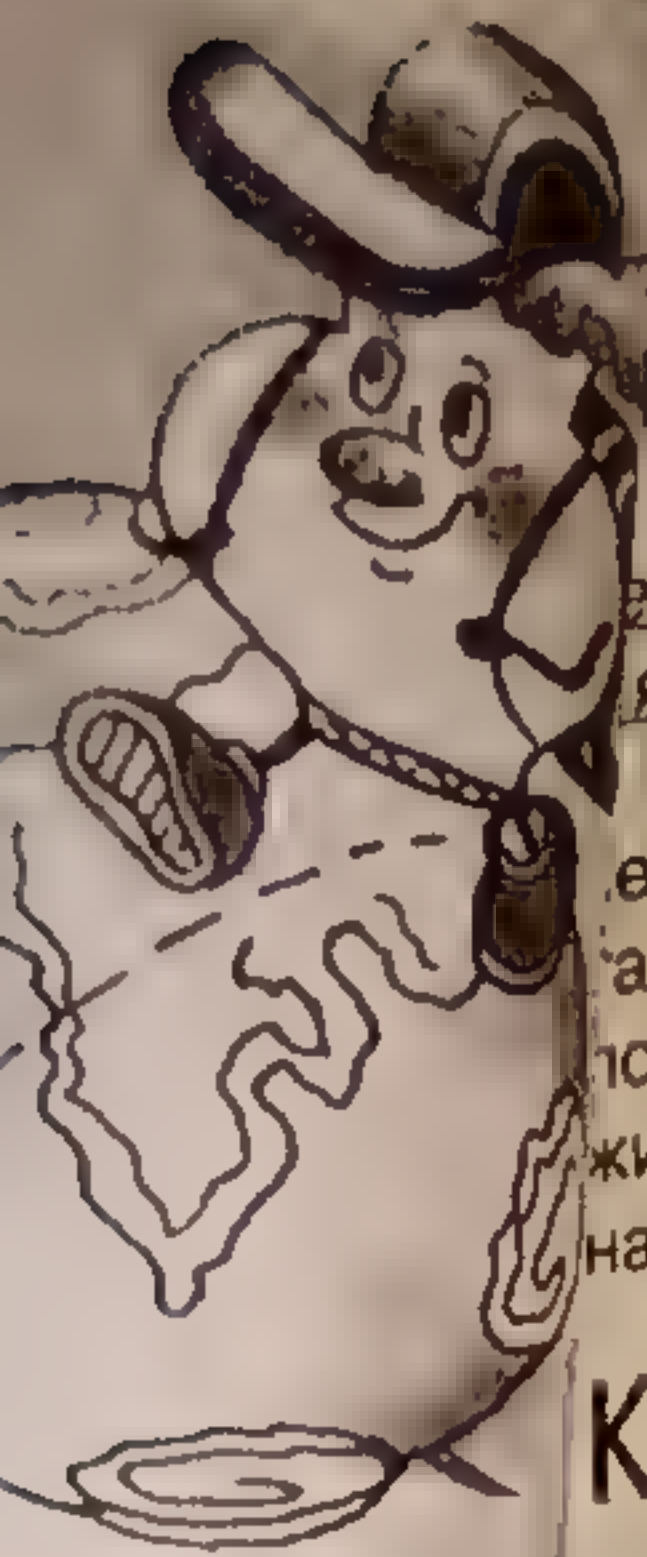
Ростбиф по-английски

900 г говядины (вырезка), 40 г жира, 25 г сливочного масла; для овощного маринада: 40 г растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 луковица, 1 морковь, сельдерей, петрушка, лавровый лист, черный перец.

Необходимо приготовить маринад из овощей. Овощи мелко нашинковать, добавить сахар, растительное масло, специи и вымешивать до тех пор, пока не станет

выделяться сок. Подготовленное мясо обложить маринадом и поставить в прохладное место на 24 часа. Затем мясо вынуть, очистить от овощей и приправ, обвалять в муке и обжарить на сильно разогретом жире, а затем поставить в духовку на 15-20 минут. Жарить надо так, чтобы внутри мясо было розовым.

Готовый ростбиф нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить образовавшимся при жарке соком.



Яйца по-шотландски

150 г ветчины, 3 анчоуса, 1,5 ломтика натертого первого белого хлеба, 1/2 ч. ложки черного перца, яйца, жир.

Анчоусы очень мелко порубить, ветчину пропустить через мясорубку, добавить сухари, перец и 1 яйцо. Остальные 4 яйца сварить вкрутую, очистить, обвалить в подготовленной массе и зажарить в сильно разогретом жире. Затем каждое яйцо разрезать пополам и подать на поджаренном ломтике хлеба.

Курица с сыром и ветчиной по-итальянски

4 куриные грудки без кожи, 150 г хлебных крошек, 50 г муки, 2 яйца, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г сыра, 4 ломтика копченой ветчины, большой пучок салата.

Положить в миску хлебные крошки и муку, хорошо перемешать. В другую миску разбить яйца, добавить мелко нарезанную петрушку. Слегка отбить курицу, прикрыв ее пищевой пленкой. Обмакнуть курицу в смесь из яиц и зелени, затем обвалить в панировке из хлебных крошек.

Разогреть растительное масло в большой сковороде и обжарить курицу по 4-5 минут с каждой стороны.

Разогреть духовку до максимальной температуры. Выложить курицу на противень для запекания, на каждый кусочек положить ломтик сыра. Запекать 2-3 минуты, пока сыр не расплавится. Накрыть курицу ломтиком ветчины. Подавать с салатом.



Приготовить сироп: в маленькую кастрюлю положить сахар, залить его водой, размешать и, снимая пену, нагревать на среднем огне, пока сахар полностью не растворится. Готовый сироп слегка остудить, окунуть в него лепешки и дать им хорошо пропитаться.

Подавать с зеленым чаем или мороженым.

Безе по-японски

2 яичных белка, 1/2 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана измельченных обжаренных лесных орехов, сахарная пудра для посыпки.

Для орехового крема: 3 ст. ложки размягченного сливочного масла, 1 яичный желток, 1/4 стакана измельченных обжаренных лесных орехов.

Охлажденный яичный белок взбить в эмалированной, стеклянной или керамической посуде, добавить 1/2 ст. ложки сахарной пудры, взбивая до получения однородной глянцевой массы. Продолжать тщательно взбивать белковую массу, добавляя небольшими порциями сахарную пудру. После этого всыпать в безе обжаренные

и измельченные лесные орехи, поместить массу в кондитерский мешок и выдавить спиралью безе на противни, выстеленные листами кальки, на которых нарисовано 40 кружков диаметром 5 см. Поместить противень в слегка нагретую духовку (130-140 °C) и выпекать на слабом огне в течение 20 минут до сухого состояния. Готовое безе охладить, не снимая с противней.

Приготовить крем: размягченное масло взбить с сахаром до получения кремообразной массы и, продолжая взбивать, добавить яичный желток и лесные орешки.

Охлажденные половинки безе снять с бумаги, склеить попарно, прослаивая кремом, выложить на тарелочки, посыпать сахарной пудрой и подать к зеленому чаю.

Медовые лепешки в сиропе

2 стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка меда, 1/2 стакана воды, 1 яйцо, 1 ст. ложка темного кунжута, 1/4 ч. ложки соли, растительное масло для жаренья.

Для сиропа: 1 стакан сахара, 1/3 стакана воды.

Кунжут обжарить, помешивая, на сухой сковороде в течение 40-50 секунд и остудить. В кастрюлю или миску положить мед и соль, влить теплую воду, хорошо размешать, вбить яйцо и тщательно растереть до однородного состояния. Просеять 1 3/4 стакана муки с содой и, тщательно размешивая, небольшими порциями ввести в медовую смесь. Затем добавить кунжут и вымесить тесто. Сформовать из него колбаску толщиной 1 см, нарезать ее на кусочки длиной 3-4 см и раскатать каждый кусочек в лепешку. Полученные лепешки обвалить в муке, выложить по 4-5 штук в глубокую сковороду с хорошо нагретым растительным маслом и обжаривать на среднем огне в течение 2-3 минут. Готовые лепешки выложить на бумажную салфетку, чтобы избавиться от лишнего жира.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Питайтесь правильно

- Во время еды не запивайте пищу водой.
- Полезны каши, приготовленные на воде и заправленные растительным маслом. Каша на молоке теряет свои абсорбирующие свойства.
- Прием пищи производите в одно и то же время. Последний раз принимайте пищу не позднее чем за три-четыре часа до сна.
- Многие продукты не сочетаются друг с другом, поэтому полезнее съедать только одно блюдо.
- Главное правило питания - не есть одновременно молоко и мясо.

• ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ • КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ • КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ •
 Чистить рыбу следует в посуде, наполненной холодной водой. * Чтобы чешуя не разлеталась, руки нужно держать под водой.
 Для устранения сильного запаха при жаренье рыбы в растительное масло кладут ломтики сырого картофеля.



Ленивые беляши

Одну сторону ломтиков белого несладкого батона (багета) намазать мясным (лучше свиным) фаршем с луком, чесноком, солью и перцем. Жарить на горячей сковороде сначала с той стороны, на которой фарш, затем перевернуть на другую, посыпать верх тертым сыром, накрыть сковороду крышкой и обжарить нижнюю сторону - сыр этим временем расплавится. Подавать горячими.



Салат «Нива»

250 г черного хлеба, 1 пучок зеленого лука, 5 яиц, майонез, 1-2 дольки чеснока, растительное масло для жаренья.

Хлеб нарезать кубиками и обжарить на растительном масле со всех сторон до состояния гренок. Выложить в миску. Охладить. Сваренные вкрутую яйца порубить, зеленый лук нарезать колечками. Смешать хлебные кубики, яйца и лук. Добавить тертый чеснок. Все заправить майонезом. Подавать сразу - пока не размякли сухарики. Вместо хлеба можно взять 4-5 пачек сухариков.

Бутерброды с сыром и шпротами

Белый хлеб, 250 г шпрот, 100 г майонеза, 150 г сыра, 120 г растительного масла.

На сковороде с растительным маслом обжарить ломтики хлеба. Дать остыть, смазать майонезом, положить по одной рыбке и посыпать тертым сыром.

Котлеты «Геркулес»

1 стакан овсяных хлопьев, 1 бульонный кубик, 1 морковь, 1 луковица, 1 яйцо, панировочные сухари, соль, зелень - по вкусу.

В стакане кипятка растворить бульонный кубик, засыпать овсяные хлопья и варить 2-3 минуты.

Спассеровать в сковороде мелко натертую морковь и лук, поместить в кастрюлю, добавить яйцо, соль, специи и зелень, перемешать и сформовать котлеты. Обвалять их в панировочных сухарях и жарить на медленном огне по 7-8 минут с каждой стороны.

Бульон с сырным пирогом

1 л бульона; для пирога: 1 стакан муки, 70 г масла, 1 яйцо, соль; для начинки: 400 г сыра, 200 г тушеного окорока, 2 яйца, 2 стакана воды, соль, молотый перец.

Муку насыпать на доску, порубить в ней масло, вмешать яйцо, взбитое с солью, замесить тесто, выложить им дно и стенки смазанной жиром формы, поместить в духовку и выпекать 15 минут. В середину выпеченной формы положить слой мелко нарезанного окорока, слой натертого на крупной терке сыра. Начинку полить смесью взбитого яйца, воды и перца. Запечь в духовке.

Горячий пирог поставить на стол целым. Бульон подать в чашках. На порционные тарелки к бульону подать по куску пирога.

Мясные консервы в тесте

1 банка говяжьей тушенки, 3 яйца, 5 ст. ложек муки, 1 ст. ложка молока,

соль, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки.

Консервированное мясо нарезать ломтиками. Из яиц, молока и муки приготовить достаточно густое тесто, заправить солью, перемешать с нарезанной зеленью петрушки. Каждый ломтик консервов обмакнуть в тесто, аккуратно вынуть ложкой, быстро переложить на сковороду и обжарить на хорошо разогретом жире.

Омлет с грибами

Для 1 порции: 1 яйцо, 2 ст. ложки мелко нарезанных свежих шампиньонов, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, кетчуп, соль по вкусу.

Грибы смешать с мелко нарезанным луком и маслом, положить в порционную посуду и прогреть в духовке под крышкой до готовности. Яйца смешать со сметаной и солью и взбить до однородной массы. Подготовленные грибы смешать со взбитой яичной смесью, переложить в порционную посуду и запечь в духовке до готовности.

Грибы запеченные

800 г шампиньонов, 30 г жира, 50 г лука, соль, перец, 1/8 л сметаны, 60 г сыра, 20 г масла, 20 г сухарей.

Грибы промыть, нарезать. Тушить до готовности в жире, с очищенным луком и 2-3 ложками воды. Сок выпарить, прибавить к грибам

соль, перец, перемешать. Это блюдо для заправки сметаной, посыпать смешанным с панировочными сухарями и тертым сыром маслом. Поставить в духовку на 190 градусов до готовности. В течение 15-20 минут.

Картофель по-крестьянски

750 г картофеля, 200 г сливочного масла, 2 яйца, соль - по вкусу.

Сваренный картофель нарезать ломтиками, выложить в миску, добавить сметану, соль, перец, перемешать. Картофель выложить в форму, сверху положить жареные яйца, залить растопленным маслом, запечь в духовке.

Шампиньоны в соусе

500 г шампиньонов, 100 г сметаны, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки перца - по вкусу.

Шампиньоны промыть, нарезать. Сметану смешать с мукой, чесноком, перцем, солью. Грибы залить соусом, запечь в духовке.

соль, перец, перемешать, уложить на блюдо для запекания, залить сметаной, посыпать тертым сыром, смешанным с подрумяненными толчеными сухарями, сбрызнуть маслом. Поставить в разогретую до 190 градусов духовку и запекать в течение 15-20 минут.

Картофель по-крестьянски

750 г картофеля, 100 г сливочного масла, 200 г брынзы, 5 яиц, соль - по вкусу.

Сваренный в кожуре и очищенный картофель горячим измять вилкой, поджарить в сильно разогретом масле вместе с накрошенной брынзой и взбитыми яйцами.

Шампиньоны в соусе

500 г свежих (мелких или средних) шампиньонов, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 1 стакан сметаны, 1 стакан воды, 3 ст. ложки муки, 3 ст. ложки масла, соль и перец - по вкусу.

Шампиньоны тщательно промыть и отварить целыми в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Нашинкованный лук и муку пассеровать в масле до желтоватого оттенка. Добавить сметану, хорошо перемешать и при постоянном помешивании постепенно влить грибной бульон.

Смесь довести до кипения, посолить по вкусу, добавить толченый чеснок. В готовый соус опустить шампиньоны, слегка поварить и подавать к столу в горячем виде.

«Плавуны»

500 г шампиньонов, 1 кг картофеля, 1/2 стакана молока, сало-шпик, соль - по вкусу.

Грибы промыть, мелко порезать, посолить и потушить до готовности. Картофель почистить, натереть на терке, отжать сок и залить кипя-

щим молоком. Грибы перемешать с картофельной массой. Мокрыми руками слепить из этой массы шарики величиной с небольшое яблоко и сварить их в подсоленном кипятке. Когда всплывут - вынимать по одному шумовкой. Подавая на стол, полить растопленным салом со шкварками.

Суп молочно-овощной

100 г гречневой крупы, 1 л молока, 50 г брюквы, 3 картофелины, 1 ст. ложка сливочного масла, укроп по вкусу, соль.

Крупку промыть, залить водой и варить до полуготовности. Добавить нарезанную брюкву и варить 8-10 минут. Влить молоко, довести

до кипения, заправить маслом и довести до кипения.

Котлеты «Чернобульки»

400 г отварного картофеля, 150 г чернослива без косточек, по 0,5 стакана растительного масла и теплой воды, соль, панировочные сухари.

Картофель размять, посолить, добавить растительное масло и воду, замесить тесто. Оставить его в теплом месте на 20 минут.

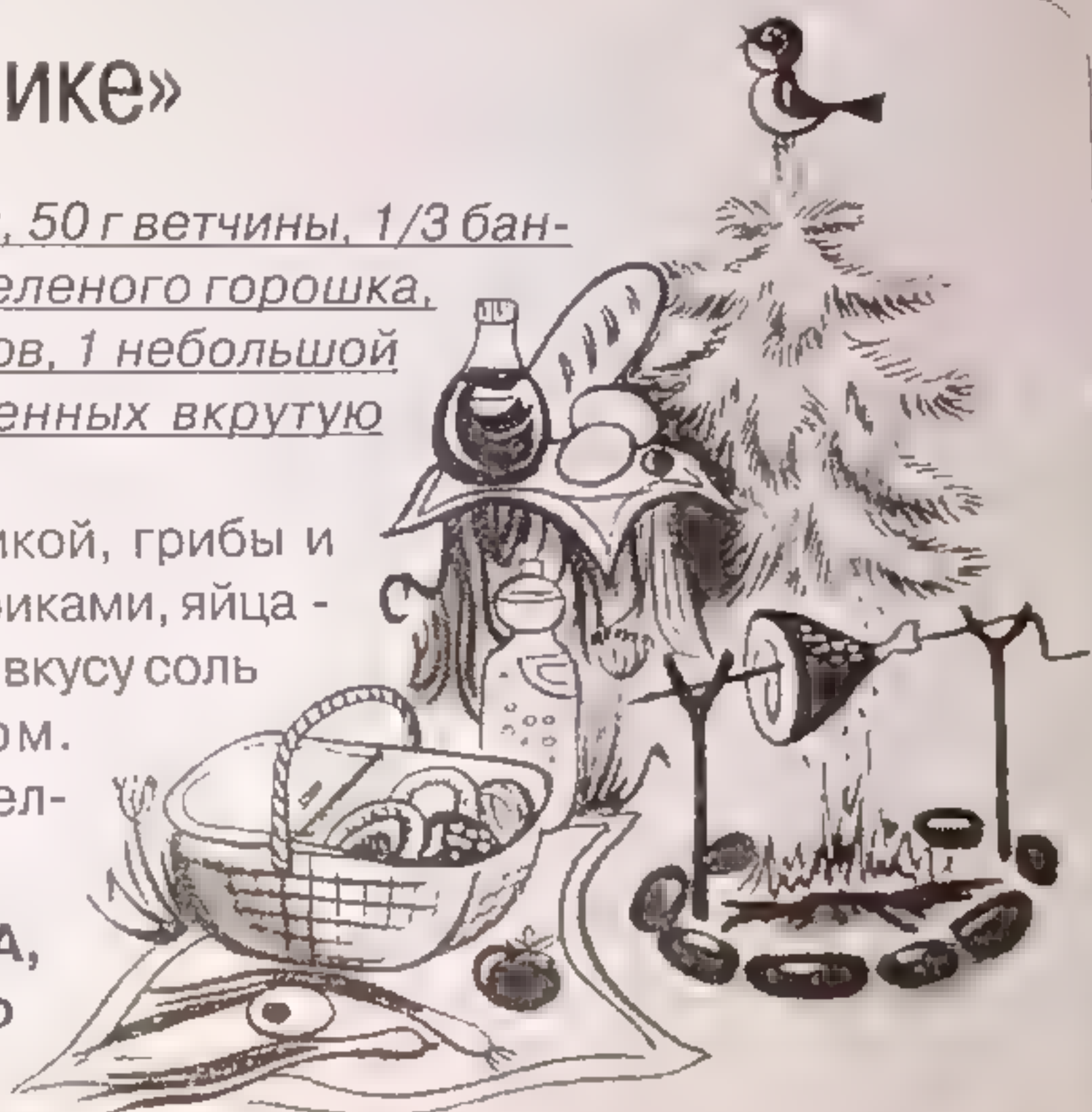
Чернослив залить кипятком. Раскатать тесто. Сделать из него кружки. Слить воду с чернослива. В середину каждого кружка положить чернослив, сформировать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на растительном масле.

Салат «На пикнике»

200 г вареной колбасы, 50 г ветчины, 1/3 банки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки соленых грибов, 1 небольшой красный перец, 3 сваренных вкрутую яйца.

Перец нарезать соломкой, грибы и колбасу - небольшими кубиками, яйца - очень мелко. Добавить по вкусу соль и заправить майонезом. Верх салата посыпать мелко рубленой ветчиной.

Т. КУДРЯВЦЕВА,
ст. Ленино
Тверской обл.



СЕКРЕТЫ «ГОРШОЧКА»

Обед начинается с супа

- Супы удаются тем лучше, чем в меньшем объеме они варятся.
- Солить супы следует в конце варки. Если посолить слишком рано, когда продукты еще твердые, то суп дольше варится и часто бывает пересолен, так как соль остается в жидкости.
- Приправы и пряности вводятся в суп за 3-7 минут до готовности.
- Чем больше компонентов в супе, тем крупнее они должны быть нарезаны, чем меньше, тем - мельче. В овощной суп овощи режутся как можно мельче, в крупяной (лапша, вермишель, клецки) кладутся целиком.

• ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ • КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ • ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ • КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ •
Чем медленнее и спокойнее варится суп, тем он вкуснее (еще лучше, когда он не кипит, а томится). Лучше для этого использовать толстостенную кастрюлю.



Кроссворд «Бастр»



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Украинское национальное блюдо из теста. 5. Небольшая колбаска. 8. Сахарный песок желтого цвета, невысокого качества, промежуточный продукт для производства сахара-рафинада. 10. Съестное, кушанья. 11. Конечный продукт переработки творога. 12. Дробленая крупа. 14. Выпотрошенная рыба без головы и хвоста. 17. Морская промысловая рыба. 18. То, что заготовлено впрок.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Сорт крупных сладких яблок. 3. Вечерний прием пищи. 4. Бечева для нанизывания пойманной рыбы. 6. Торжественный для лова рыбы. 9. Водяные капли, осаждающиеся из влажного воздуха. 10. Разновидность товара, продукта. 13. Морское путешествие. 15. Широко применяемая в кулинарном деле приправа. 16. Пресноводная рыба.

Составил Ю.ВИНОКУРОВ.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Картофель. 6. Кофе. 7. Инки. 9. Сот. 11. Бланк. 12. Юкола. 13. Аир. 14. Двор. 17. Чага. 20. Монпансье. 21. Строчок.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Авокадо. 3. Треска. 4. Фритюр. 5. Лактоза. 8. Обед. 10. Чаша. 15. Вымя. 16. Ренеты. 17. Чеснок. 18. Гаер. 19. Надой.

«ВОЛШЕБНЫЙ
ГОРШОЧЕК»

№2 (128), январь 2011 г.

Подписные индексы 24764.

Главный редактор Т.М. ЧЕРНЫШОВА

Телефон (831) 432-98-13

e-mail gorshochek@gmi.ru

Учредитель ООО «Слог»

Издатель ЗАО «Издательство
«Газетный мир»

Адрес издателя и редакции

603126, Н.Новгород

ул. Родионова, 192, корп. 1

www.gmi.ru

Рекламное агентство

Телефон (831) 434-88-20

факс (831) 434-88-22

e-mail reclama@gmi.ru

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель

Служба продаж

Телефоны:

(831) 275-95-22, 438-00-54

e-mail sales@gmi.ru

Служба экспедирования
и перевозок

Телефон (831) 434-90-44

e-mail dostavka@gmi.ru

Распространение
в Республике Беларусь

ООО «Арго-НН»

Адрес: 220030, г. Минск,

ул. К.Маркса, д. 15, офис 313,

тел. 328-68-46

Подписной индекс

РУП «Белпочта» 24764

Газета зарегистрирована

Федеральной службой по надзору

за соблюдением законодательства

в сфере массовых коммуникаций

и охране культурного наследия.

Свидетельство о регистрации

средства массовой информации

ПИ № ФС 77-21356 от 22 июня 2005 г.

Подписано в печать

12 января 2011 г. в 16 часов

(по графику - в 16 часов)

Дата выхода в свет 21 января 2011 г.

Тираж 15782. Заказ № 5195002.

Цена договорная

Отпечатано в ОАО «Нижеполиграф»,

603950, Н.Новгород, ул. Варварская, 32.

Художник

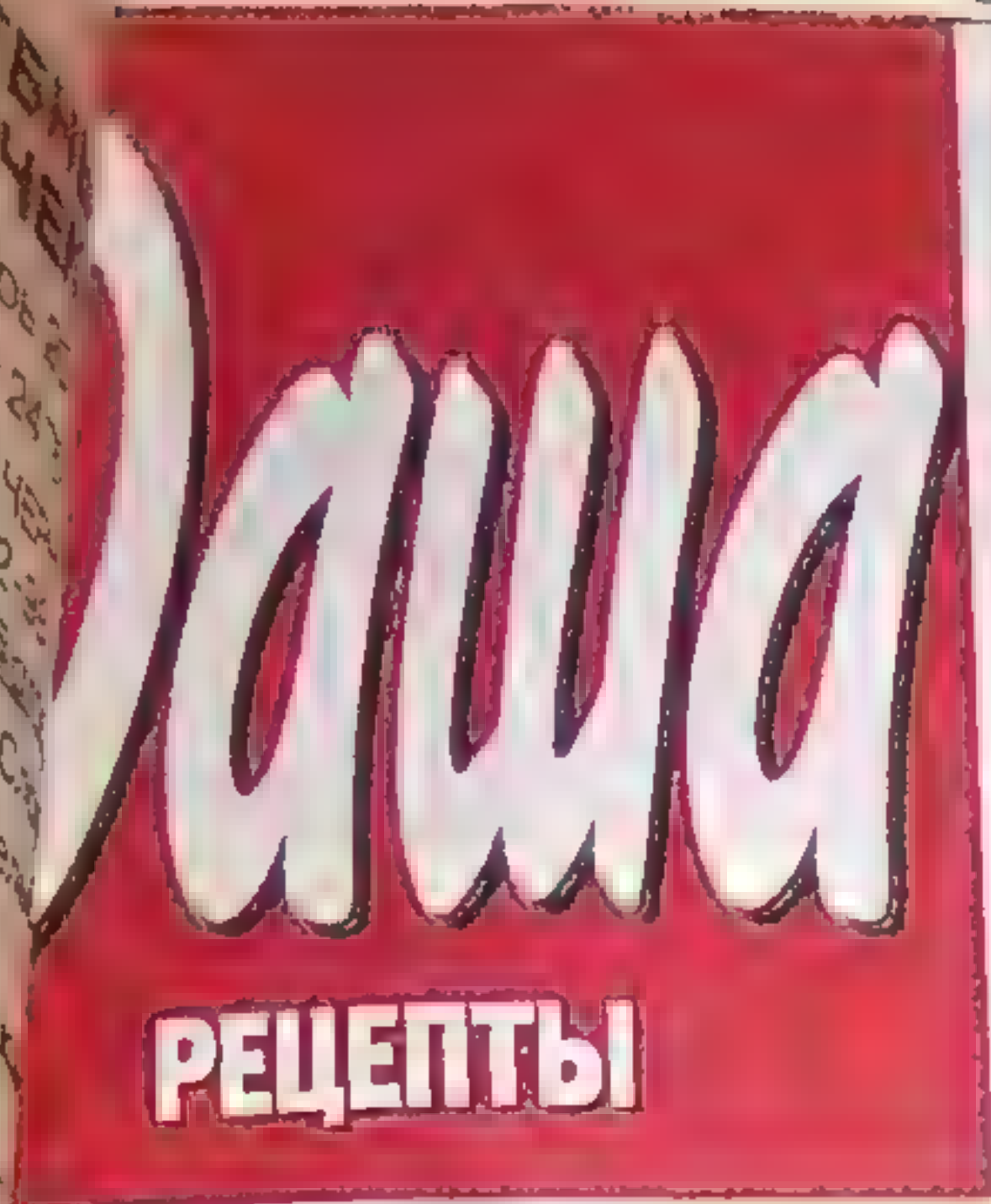
С.А. ВЛАСОВ, Е.Н. ДУДНИК.



СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ВЫЙДЕТ

4 ФЕВРАЛЯ 2011 Г.

ШЕБЕ
ШОЧЕ
индекс
атор Т.М. 43
(831) 432-
shochek
ель ООО «С
АО «Издате
тний мир»
еля и редак
Н. Новгород
за, 192, кор
gmi.ru
агентства
) 434-88-2
434-88-22
a@gmi.ru
мной инфор
г рекламода
одаж
ы: 438-00-54
gmi.ru
ования
к
-90-44
gmi.ru
ие
арусь
нск,
с 313
64
а
здору
ьства
аций
ия.
и
и
005г



РЕЦЕПТЫ

на любой вкус

НОВИНКА!
всего
14 руб.

Издательский дом «Бурда»
№ 3 МАРТ 2010

КАЛЕНДАРЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Рекомендованные продукты
для каждого лунного дня с 16

Сибирский борщ

с мясными
фрикадельками с. 13

Рыбка под соусом

Секрет успеха —
сыр и арахис с. 23

Бисквит с малиной

Нарядный торт
к праздничному
столу с. 5



Слойки из курицы

Кулинарный шедевр с ветчиной, творожным сыром и зеленью с. 20



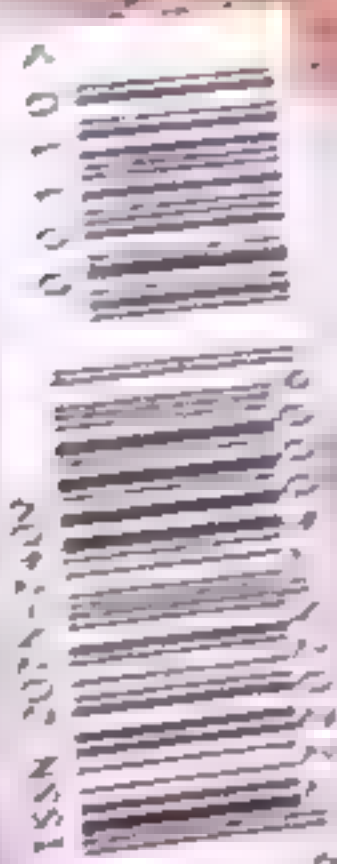
СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ЛЮБЯЮ ГОТОВИТЬ!

№1/2010

СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

55 рецептов пирогов, рулетов,
кексов, пирожных и печений
Просто, вкусно, по-домашнему



СБОРНИК ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТОВ

КУПИ СЕЙЧАС!

Меню месяца

СОДЕРЖАНИЕ

Даша РЕЦЕПТЫ на любой вкус

Меню месяца

4–5 8 Марта! Праздничный обед

Закуски и салаты

6–7 Доступно и роскошно: салат с индейкой и апельсинами, грибной салат с перцем чили, лаваш со свежими овощами, горячие тосты с квашеной капустой и мясом

8–9 Кушать подано: овощные оладьи с творожной пастой, запеканка со шпинатом, салат по-азиатски, клецки из зелени, сыра и орехов

10–11 Чем же удивить гостей: королевская рыбка с короной из огурца, слоеный торт-салат, тарталетки из горбуши, куриные рулеты с креветками на листьях салата

Супы

12–13 Мясо, рыба, сыр!

Рецепты читателей

14–15 Обед по всем правилам: салат «Белая береза», рассольник с клецками, цыпленок табака, творожный рулет

Лунный календарь здорового питания на март с 16–17

На горячее

18–19 Мясо в главной роли: тефтели с овощами из телятины, рулет и праздничные колбаски из говядины, свиной шницель

20–21 С румяной корочкой: блюда из курицы и индейки по оригинальным рецептам

22–23 Сытно и недорого: картофель «под шубой», запеченная рыбка под сырно-арахисовым соусом, чебуреки с шампиньонами, голубцы с творожно-гречневой начинкой

Десерты

24–25 Торты и чизкейк к чаю

26–27 Домашняя выпечка

28–29 Сладости на любой вкус: батончики из творога, фрукты с мороженым или в грейпфрутовых «вазочках» с заправкой из йогурта, мармеладное печенье, посыпанное орехами

4 Готовим праздничный стол к 8 Марта! Запекаем куриные окорочка в змейке из теста, нарезаем легкий овощной салатик с пикантным сыром, печем торт

19 Свиной шницель с белым и красным соусами — оригинально и вкусно!

7 Горячие тосты из доступных и недорогих продуктов можно сделать за полчаса

26 Кексы с сюрпризом в виде абрикосок за 20 минут — не об этом ли мечтает каждая хозяйка, когда гости на пороге и нужно быстро приготовить для них что-то особенное?

8 Марта!

Праздничный обед

В женский день хочется, чтобы на столе были не только вкусные, но и красочные блюда



Куриные окорочка в «змейке» из теста

ЭТО ПРОСТОЕ БЛЮДО ОЧЕНЬ ЭФФЕКТНО СМОТРИТСЯ НА ПРАЗДНИЧНОМ СТОЛЕ

На 4 порции

4 средних окорочка • 150 г российского сыра одним куском • 2 зубчика чеснока • 1 пласт замороженного слоеного теста • 1 яйцо • соль • молотая паприка • листья салата

Приготовление:

1. Тесто выложить на стол и разморозить. Зубчики чеснока очистить и разрезать пополам. Окорочка вымыть, обсушить бу-

мажным полотенцем. В каждом бедрышке, приподняв кожу, сделать разрез в виде кармашка. Твердый сыр нарезать ломтиками или брусочками и вложить в разрезы, а под кожу — кусочки чеснока. Посолить по вкусу, приправить паприкой или другими специями по желанию.

2. Размороженное тесто тонко раскатать на посыпанной мукой поверхности. Нарезать длинными полосками шириной по 2 см

и не очень плотно обвить окорочка внахлест. Выложить подготовленные окорочка в форму для запекания, смазанную сливочным маслом. Яйцо хорошо взбить и смазать им полоски теста. Запекать около 30 мин при 180°. На гарнир подать картофель фри и салат из сезонных овощей.

Время приготовления: **45 мин**

В одной порции **620 ккал**

Белки — **50 г**, жиры — **18 г**,

углеводы — **15 г**

Совет для вас

Чтобы приготовленные блюда оправдали ожидания по вкусу и по форме, не омрачили предвкушение праздника, старайтесь соблюдать пропорции. Это тот случай, когда «на глаз» нужно заменить кухонными весами.



Салат с пикантным сыром

ИЗ ОВОЩНОЙ СМЕСИ, УКРАШЕННЫЙ ЛИМОННОЙ ЦЕДРОЙ

На 4 порции:

- 600 г замороженной овощной смеси (брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль) • 1 цуккини • 100 г сыра дор-блю (или любого с благородной плесенью) • 1 стол. ложка оливкового масла • несколько веточек разной зелени • сок и цедра 1/2 лимона

Приготовление:

1. Овощи варить 5–8 мин, отсчитывая время от момента закипания воды. Слить на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь. Цуккини нарезать солом-

кой и обжарить в оливковом масле. Приправить солью и молотым черным перцем.

2. Сыр нарезать брусочками или небольшими ломтиками. Зелень вымыть холодной водой, обсушить бумажным полотенцем и крупно порвать руками. Овощи перемешать, приправить лимонным соком, посыпать зеленью и сыром. Разложить в небольшие салатники, украсив лимонной цедрой и, по желанию, перышками зеленого лука.

Время приготовления: 25 мин

В одной порции 240 ккал

Белки — 18 г, жиры — 7 г, углеводы — 33 г

Суп из осетрины

С ХМЕЛИ-СУНЕЛИ, ОН ОСОБЕННО АРОМАТЕН

На 4 порции:

- 500 г осетрины • 1 л воды • 4 луковицы • 1 морковь • по 2 корня петрушки и сельдерея • 1 лавровый лист • 3 горошины душистого перца • 1 стол. ложка муки • 3 зубчика чеснока • 1 чайн. ложка хмели-сунели • 250 г грецких орехов • соус ткемали • 3 помидора • 1 пучок разной зелени • соль • молотый красный перец

Приготовление:

1. Морковь, сельдерей и петрушку мелко нарезать. Рыбу отварить

с овощами, лавровым листом, душистым перцем и солью. Вынуть из бульона и разрезать на кусочки. Лук мелко нарезать и пассеровать в снятом с бульона жире. Ввести муку и влить бульон. Довести до кипения, положить рыбу и варить 10 мин.

2. Добавить рубленый чеснок, зелень, хмели-сунели, красный перец, соус ткемали, измельченные помидоры, грецкие орехи и варить еще 10 мин. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

Время приготовления: 60 мин

В одной порции 240 ккал

Белки — 26 г, жиры — 13 г, углеводы — 13 г



Бисквит с малиной

В НАЧИНКУ ПО ЖЕЛАНИЮ МОЖНО ДОБАВИТЬ ЛИКЕР

На 4 порции:

- Для теста: • 6 яиц • 180 г сахара • 120 г муки • соль • 80 г крахмала • 1 пакетик ванильного сахара. Для начинки: • 500 г малины (можно замороженной) • 12 г желатина • 1 пакетик ванильного сахара • 4 желтка • 120 г сахара • 500 мл сливок • 2 стол. ложки рубленых орехов

Приготовление:

1. Взбить отдельно желтки и белки с сахаром, соединить, туда же просеять муку, крахмал, пе-

ремешать. Выпекать (в форме) 25 мин при 180°.

2. В пюре из 400 г ягод добавить сахар, соль и ликер. Ввести туда разбухший желатин, остудить. Сливки взбить с ванильным сахаром и подмешать к крему.

3. Бисквит разрезать на три части. Промазать коржи кремом, укладывая их друг на друга. Поставить торт на 4 ч в холодильник. Украсить ягодами и орехами.

Время приготовления: 60 мин

В одной порции 355 ккал

Белки — 5 г, жиры — 10 г, углеводы — 85 г



Доступно и редко

Оригинальные блюда можно приготовить из простых и знакомых компонентов и при этом не нужно стоять долго у плиты

Салат с индейкой

СОЧНОСТЬ АПЕЛЬСИНА
ОТТЕНЯЕТ ВКУС ПТИЦЫ

- 250 г зеленой лапши • 300 г филе индейки • 50 мл соуса «Лечо» • 90 мл оливкового масла • 4 апельсина • 2 красные луковицы • 100 г шампиньонов • 50 мл яблочного уксуса • 1/2 ложки малинового сиропа • 1/2 пучка петрушки • 2 зубчика чеснока

Приготовление:

1. Лапшу отварить. Индейку нарезать кубиками и обжарить на сковороде. Обжарить в 2 столовых ложки оливкового масла.
 2. Апельсины очистить и нарезать кубиками, собрать сок. Лук нарезать кубиками. Грибы нарезать кубиками и обжарить на сковороде. Лапшу слить и нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты и заправить соусом.
 3. Добавить сок апельсина и малиновый сироп. Перемешать.
- Время приготовления: 40 мин
В одной порции 520 ккал
Белки — 27 г, жиры — 16 г, углеводы — 62 г

Совет для вас
Лапша при варке не будет слипаться, если к ней добавить 1–2 чайных ложки растительного масла. А чтобы макароны сохраняли форму, промойте их после варки кипяченой водой.



ОКОШНО

Салат из шампиньонов

ПРИБНОЕ БЛЮДО С ПЕРЦЕМ ЧИЛИ ДЛЯ АППЕТИТА

На 4 порции:
• 500 г мелких шампиньонов
• 8 стол. ложек оливкового масла
• 1 пучок петрушки • 1 зубчик чеснока
• 1 стол. ложка бальзамического уксуса
• 2 стол. ложки лимонного сока • соль • молотый черный перец
• 1 стручок красного перца чили • лимон и зелень для украшения

Приготовление:

1. В 4 стол. ложках масла, помешивая, обжаривать порезанные грибы (8 мин). Остудить.

2. Зелень порубить. Чеснок пропустить через пресс, смешать с грибами и зеленью.

3. Смешать уксус, сок лимона, оливковое масло. Посолить, поперчить. Грибы залить маринадом, поставить на 90 мин в холодильник.

4. Порезать очищенный от семян стручок чили к грибам. Поставить блюдо в холодильник на 30 мин.
Время приготовления: **170 мин**
В одной порции **260 ккал**
Белки — **24 г**, жиры — **4 г**, углеводы — **3 г**



Это недорого!

Твердый сыр в закусках можно заменять перетертым творогом, смешанным с майонезом, а недорогой уксус можно облагородить, настояв его на специях.

Лаваш со свежими овощами

ВИТАМИННАЯ ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА, ЗАМЕНЯЮЩАЯ САЛАТ

На 4 порции:
• 1 морковь • 1 стол. ложка лимонного сока • 1 огурец
• 1 стручок красного сладкого перца • 100 г ростков сои
• 10 стол. ложек томатного кетчупа • 1 пучок салатных листьев
• армянский лаваш
• 200 г адыгейского сыра

Приготовление:

1. Морковь натереть, сбрызнуть соком лимона. Нарезать кубиками огурец и перец. Соединить

с ростками сои и 6 стол. ложками кетчупа и перемешать.

2. Салат разорвать на кусочки. Лаваш разделить на 4 части, промазать кетчупом. На каждую положить кусочки салата, нарезанный кубиками сыр и овощи. Лаваш с двух противоположных сторон отвернуть на начинку и свернуть рулетом.
Время приготовления: **25 мин**
В одной порции **460 ккал**
Белки — **20 г**, жиры — **12 г**, углеводы — **68 г**



Горячие тосты с капустой и мясом

ЗАКУСКА ИЗ ДОСТУПНЫХ ПРОДУКТОВ

На 4 порции:

• 4 ломтика белого хлеба для тостов • 2 стол. ложки растительного масла • 200 г рубленого мяса • соль • молотый черный перец
• 1 чайн. ложка тмина • 300 г квашеной капусты • 1 стручок красного сладкого перца
• 4 ломтика сыра

Приготовление:

1. Хлеб подсушить в тостере. Разогреть в сковороде 2 стол. ложки растительного масла и обжарить рубленое мясо до рассычатости. Посолить, поперчить, припра-

вить тмином. Квашеную капусту откинуть на дуршлаг, чтобы стек весь сок (при необходимости капусту измельчить). Перец вымыть, удалив семена, нарезать кубиками и с капустой подмешать к мясу. Потушить. Духовку нагреть до 175°.

2. Фарш распределить на хлеб и накрыть ломтиками сыра. Противень выстлать бумагой для выпекания, выложить на нее тосты и поставить на 20 мин в духовку.
Время приготовления: **25 мин**
В одной порции **220 ккал**
Белки — **13 г**, жиры — **15 г**, углеводы — **7 г**



Кушаты подано!

Такие нехитрые закуски полноправно могут быть кулинарное со- или же выступить в составе вторых блюд в качестве гарнира



Овощные оладьи

С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

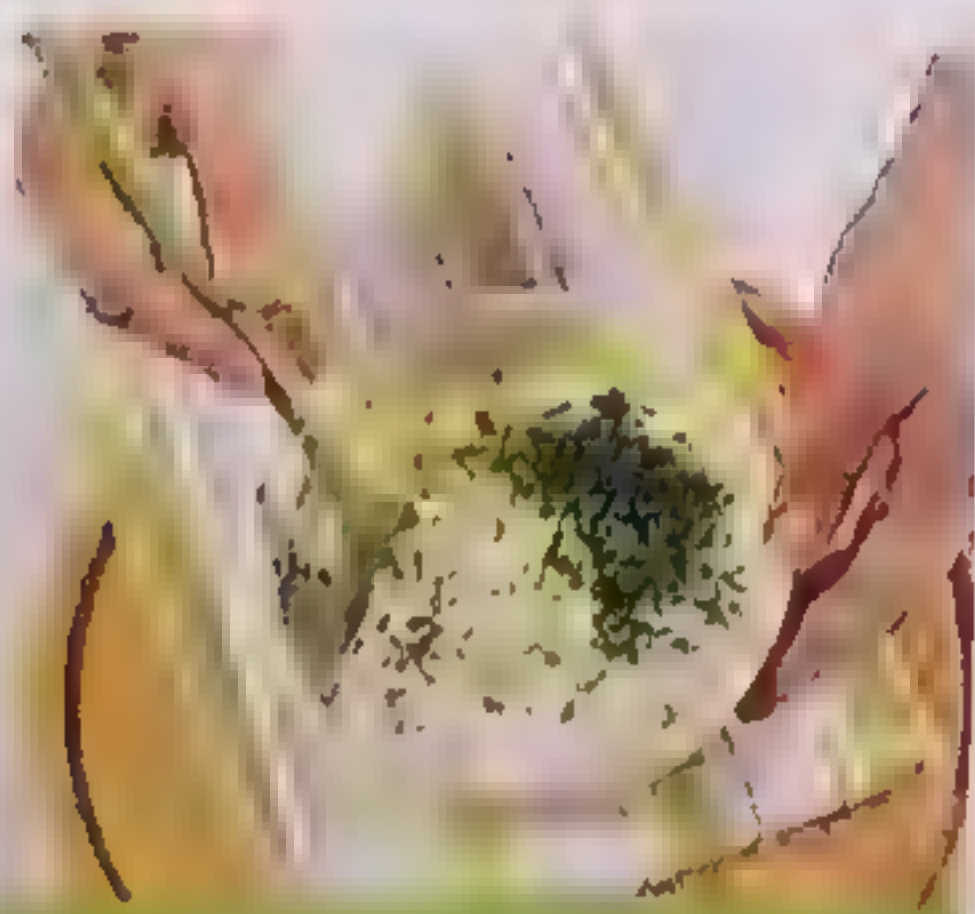
На 4 порции:

- 1 луковица • 500 г обезжиренного творога • 3 ст. ложки минеральной воды
- 1/2 чайн. ложки тмина
- 2 стол. ложки колец шнитт-лука • 3 зубчика чеснока • 1 кг картофеля • 2 моркови • 2 яйца
- 4 стол. ложки муки
- растительное масло для обжаривания

Приготовление:

1. Лук и чеснок очистить, ополоснуть и мелко порубить.
2. Очищенные картофель и морковь промыть. Чтобы морковь была готова одновременно с картофелем, ее нужно натереть на более мелкой терке и так хорошо отжать. Можно приготовить и без моркови.
3. Соединить натертые на крупную терку картофель и морковь, постепенно подмешать 2 яйца и 4 стол. ложки муки. Посолить по вкусу и добавить специй. Испечь оладьи.
4. Из размятого творога приготовить пасту, добавив к нему минеральную воду, рубленую зелень — кербель, мяту, петрушку и эстрагон. По желанию можно добавить в полученную начинку порезанный чеснок — совсем немного, чтобы не перебить запах пряных трав, а лишь сделать ее вкус острее.
5. Готовые оладьи выложить на тарелки и подать на стол с творожной пастой. Украсить зеленым луком.

Время приготовления: **35 мин**
В одной порции **600 ккал**
Белки — 12 г, жиры — 8 г, углеводы — 21 г



1 Смешать лук, чеснок, тмин, шнитт-лук, специи.



2 Картофель натереть на крупной терке и отжать.



3 Испечь 4 оладушка на растительном масле.

O!
е сол
ра
ble

г обе-
а • 3 ст
й воды
мина
ец
ика
фе-
йца
о дл
ть, опе
ТЬ.
офел
ы мор-
мени
герез
так
ожн
у-
ковъ
ниш
тип
Н
ри-
му
ую
те-
ю
ю
е-
ь
>
с-
г



Запеканка со шпинатом

БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ПОД СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

На 4 порции:

- 100 г шпината • 100 г муки
- 3 яйца • 100 мл молока
- 2 чайн. ложки растительного масла • по 250 г консервированных кукурузы и зеленого горошка • 250 г творожного сыра • 100 г тертого сыра

Приготовление:

1. Шпинат отварить. Для приготовления блинного теста в муку постепенно влить молоко, вбить 2 яйца, добавить щепотку соли, хорошо перемешать и оставить на 10 мин.

2. Разогреть растительное масло в сковороде с антипригарным

покрытием и испечь 4 блинчика. Сложить их стопкой и накрыть. Духовку нагреть до 200°. Форму для запекания смазать жиром.

3. Шпинат нарезать, смешать с яйцом, кукурузой, горошком и творожным сыром. Посолить и поперчить.

4. На середину каждого блина выложить начинку. Блинчики скатать в трубочки и уложить в форме вплотную друг к другу. Посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 10 мин.

Время приготовления: **35 мин**

В одной порции **400 ккал**

Белки — **29 г**, жиры — **19 г**, углеводы — **27 г**

Салат по-азиатски

СЫТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЗАКУСКА ИЛИ ЛЕГКИЙ УЖИН

На 4 порции:

- 1 красная луковица • 1 стручок сладкого перца • 200 г замороженного зеленого горошка • 200 г моркови
- 350 г лапши • 400 г куриных шницелей • 3 стол. ложки кунжутного масла • 80 мл соевого соуса

Приготовление:

1. Лук нарезать тонкими кольцами. Сладкий перец очистить от семян, нарезать полосками. Морковь нашинковать.

2. Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг. Шницели ополоснуть

в холодной воде, обсушить бумажным полотенцем, нарезать полосками и обжарить (по 3 мин с каждой стороны) в кунжутном масле. Добавить лук, сладкий перец, замороженный горошек, тушить на среднем огне 5 мин.

3. Мясо с овощами приправить соевым соусом и тушить на небольшом огне еще 5 мин. Подмешать лапшу. Блюдо приправить специями, по желанию украсить мятой.

Время приготовления: **15 мин**

В одной порции **575 ккал**

Белки — **41 г**, жиры — **12 г**,

углеводы — **73 г**



Клецки из зелени и сыра

НЕОБЫЧНЫЙ ГАРНИР К ОТВАРНОМУ ГОВЯЖЬЕМУ ЯЗЫКУ

На 4 порции:

- 1 луковица • 3 яйца • 2 желтка • 1 зубчик чеснока • 200 г рубленой петрушки • 130 г тертого сыра • 120 г муки • 50 г рубленых орехов • по 2 стол. ложки растительного и сливочного масла • отварной язык. Для соуса: • 3 стручка красного сладкого перца • 1 луковица • 1 стол. ложка сливочного масла • 2 чайн. ложки томатной пасты • 50 мл красного вина • 150 мл бульона

Приготовление:

1. Смешать яйца, рубленую зелень и лук. Подмешать 100 г сы-

ра, муку и орехи. Сформировать клецки. Положить в кипящую подсоленную воду и, как только всплывут, вынуть и обжарить в растительном масле.

2. Затем вложить в форму, посыпать сыром и выпекать в смазанной маслом форме при 190°.

3. Для соуса перец и лук тонко нарезать и обжарить в сливочном масле. Добавить томатную пасту, влить вино, бульон и специи. Поперчить и тушить 15 мин. Затем массу пюрировать.

Время приготовления: **60 мин**

В одной порции **745 ккал**

Белки — **48 г**, жиры — **18 г**, углеводы — **33 г**



Чем же удивит

Королевская рыбка

С СЕРПАНТИНОМ
И КОРОНОЙ ИЗ ОГУРЦА

- по 100 г сливочного и тертого твердого сыра • 300 г филе лосося • 100 г сливок
- 2 пучка укропа. Для заправки: • 1 стол. ложка сахара • тертая цедра и сок 1 лимона • 150 мл оливкового масла • 2 стол. ложки уксуса

Приготовление:

1. Сливки, сливочный сыр взбить с тертым сыром и рубленым укропом. Филе разрезать на 16 полосок. 8 формочек выстлать пленкой. Положить крест-накрест 2 полоски, в центр выложить по 3 стол. ложки начинки и накрыть концами полосок. Прижать и поставить на 2 ч в холодильник.

2. В 3 стол. ложках воды развести сахар. Добавить цедру и сок лимона, оливковое масло, уксус, соль. Вскипятить и остудить.

3. Формочки опрокинуть на тарелки, сбрызнуть заправкой.

Время приготовления: 45 мин
В одной порции 515 ккал
Белки — 27 г, жиры — 71 г, углеводы — 2 г



Куриные рулеты с креветками

подаются на листьях салата с капустой



- 8 куриных филе • 500 г очищенных креветок • 1 пучок зеленого лука • 1 стол. ложка красной пасты карри
- 1 кг супового набора из курицы • 1 луковица • морковь • 3–4 горошины черного перца • 1 лавровый лист
- 100 мл нежирных сливок • 1 пучок укропа

Приготовление:

1. Из супового набора сварить 1,5 л бульона (30 мин), добавить обжаренные на сухой сковороде лук и морковь, лавровый лист, перец и соль. Процедить.

2. Филе промыть, обсушить, накрыть пленкой и тонко отбить. Зеленый лук мелко нарезать, смешать с креветками и карри.

3. Укроп мелко порубить. Добавить со сливками в бульон. Посолить и поперчить.

4. На филе выложить по 2 стол. ложки начинки. Свернуть рулетики, выложить в форму для запекания, залить соусом. Накрыть пергаментом и 15 мин запекать при 200°. Снять пергамент и запекать еще 10 мин.

Время приготовления: 70 мин
В одной порции 195 ккал
Белки — 36 г, жиры — 5 г, углеводы — 3 г

Почастьте гостей?

Не знаете, чем порадовать близких и друзей? Приготовьте эти блюда — их вкус и броское оформление запомнятся надолго

Слоеный тортик-салат

С КОПЧЕНЫМИ ОКОРОЧКАМИ И МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ

• 2 копченых куриных окорочка • 50 г корня сельдерея • 1 стручок красного сладкого перца • 1 яблоко • 2 луковицы • 100 мл уксуса • 1 морковь • 100 г чернослива • 50 г дробленых грецких орехов • по 100 мл майонеза и сметаны 15% жирности

Приготовление:

1. С окорочков аккуратно снять кожицу и нарезать их соломкой. Очищенный сельдерей натереть на крупной терке. Сладкий перец и лук нашинковать соломкой. Морковь очистить, сварить и натереть на крупной терке. Яблоко

очистить и натереть. Лук залить подогретым уксусом и оставить на 30 мин. Майонез перемешать со сметаной и приправить по вкусу солью и перцем.

2. В салатник выложить кусочки птицы, смазать сметанным соусом. Слойми выложить сельдерей, яблоко, маринованный лук, сладкий перец, морковь. Каждый слой перемазать майонезно-сметанным соусом.

3. Верхний слой посыпать грецкими орехами и рубленным черносливом. Поставить на ночь в холодильник.

Время приготовления: **60 мин**

В одной порции **550 ккал**

Белки — **38 г**, жиры — **23 г**, углеводы — **30 г**



Тарталетки из горбуши

РЫБНЫЙ «БУТЕРБРОД» С ЗЕЛЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ

• 6 готовых тарталеток из слоеного теста • 6 перепелиных яиц • 2 стебля сельдерея • 1 банка горбуши, консервированной в собственном соку • 50 г слабосоленого лосося • 50 мл сливок 30%-ной жирности • соль • паприка

Приготовление:

1. Перепелиные яйца вымыть и сварить в соленой воде вкрутую (10—15 мин). Слить кипяток и поддержать их в холодной воде, чтобы остыли и хорошо чистились. Сельдерей вымыть, обсушить и, срезав зелень для украшения, нашинковать стебли мелкими кубиками. Сливки слегка взбить.

2. С консервированной горбуши полностью слить сок, а содержа-

мое тщательно раскрошить вилкой и выложить в миску.

3. Хорошо перемешать рыбную массу с сельдеем и все заправить сливками. По вкусу посолить и приправить молотой паприкой.

4. Аккуратно очистить остывшие перепелиные яйца. Соленую лососину нарезать тонкими полосками. Салат равномерно разложить по тарталеткам, украсить «жемчужинками» из перепелиных яиц, а также порезанной соленой лососиной и зеленью сельдерея, которую можно, по желанию, заменить зеленью укропа. Тарталетки сверху присыпать молотой паприкой.

Время приготовления: **20 мин**

В одной порции **250 ккал**

Белки — **23 г**, жиры — **10 г**, углеводы — **12 г**

Чем заменить горбушу?

Для приготовления по этому рецепту можно выбирать любую консервированную или же копченую рыбу. Вкус блюда станет нежнее, если добавить тертый плавленый сыр (или творог) и сок лимона.



Мясо, рыба, сыр

В Европе первое блюдо подают в супнице, на Востоке — в фарфоровой чаше, дабы сохранить хороший вкус продукта и восхвалить повара

Щи суточные с квашеной капустой

ИСТИННЫЙ ВКУС БЛЮДА РАСКРЫВАЕТСЯ ПОСЛЕ ЗАМОРОЗКИ

- 500 г говяжьей грудки
- 500 г квашеной капусты
- 1 луковица • 1 морковь
- 3 стол. ложки растительного масла • соль
- молотый черный перец
- 1 лавровый лист
- сметана • 1 репа

Приготовление:

1. Мясо промыть и разрезать на крупные куски. Залить холодной водой, довести до кипения и варить, снимая пену, до готовности (мясо должно отходить от кости).
 2. Лук, морковь и репу очистить и нашинковать тонкими полосками. Квашеную капусту отжать, и если есть необходимость, длинные полоски разрезать пополам.
 3. Растительное масло разогреть в сковороде и пассеровать в нем лук до прозрачности. Постепенно добавить морковь и репу, а через 2 мин — капусту и перемешать. Тушить под крышкой до тех пор, пока овощи не станут мягкими.
 4. Овощи переложить в бульон, посолить, добавить специи по вкусу и лавровый лист. Варить еще 20 мин.
 5. Готовые щи поставить на холод, чтобы они замерзли.
 6. На следующий день щи разогреть, разлить в порционные тарелки и подать со сметаной.
- Время приготовления: 40 мин
В одной порции 300 ккал
Белки — 17 г, жиры — 26 г, углеводы — 5 г

Уха на курином

- 1 судак (куриного)
- 1 картошка
- 1 морковь
- 1 петрушка
- 5 горошек
- 1 лавровый лист
- 1 ложка хмели

Приготовление:

1. Рыбу промыть, очистить от чешуи, выпотрошить, нарезать на куски. Залить холодной водой, довести до кипения и варить 10 мин.
2. Картошку, морковь и лук очистить и нарезать кубиками. Добавить в бульон и варить 15 мин.

Сибирский борщ

С ЧЕСНОКОМ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

На 4 порции:

• 3 свеклы • 2 стол. ложки растительного масла
• по 1 стол. ложке сахара и 3%-го уксуса • 3 стол. ложки томата-пасты • 1 морковь
• 2 луковицы • 2,5 л мясного бульона • 300 г квашеной капусты • по 200 г картофеля и мясных фрикаделек
• чеснок

Приготовление:

1. Свеклу натереть на терке. Выложить на сковороду с маслом. Добавить сахар, уксус, пасту, 2 стол. ложки горячей воды, накрыть крышкой и тушить 15–20 мин.

2. Морковь натереть на терке. Лук мелко нарезать и жарить с морковью на растительном масле 5 мин.

3. Мясной бульон вскипятить. Добавить капусту и варить 15 мин. Картофель нарезать брусочками, положить в бульон, варить 5 мин. Добавить фрикадельки и варить 10 мин.

4. Два зубчика чеснока пропустить через пресс, положить в суп со свеклой. Добавить специи и варить 5 мин.

Время приготовления: **80 мин**

В одной порции **230 ккал**

Белки — **4 г**, жиры — **28 г**,

углеводы — **35 г**

Уха по-астрахански

НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ И ХЕРЕСЕ

На 4 порции:

• 1 судак (ок. 800 г) • 1 л куриного бульона • 4 клубня картофеля • 1 луковица • 1 морковь • 1 пучок петрушки с кореньями
• 5 горошин черного перца • 1 лавровый лист • 2 стол. ложки хереса

Приготовление:

1. Рыбу выпотрошить, промыть холодной водой и разрезать на небольшие порционные куски.

2. Картофель нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Морковь и корень

петрушки вымыть, очистить и нарезать кружочками.

3. Бульон довести до кипения, добавить к нему картофель, нарезанный лук и коренья. Варить ок. 15 мин на среднем огне. Посолить.

4. В суп выложить кусочки рыбы и варить еще 20 мин, добавив перец горошком, лавровый лист и херес.

5. Готовую уху разлить по тарелкам и посыпать рубленой зеленью.

Время приготовления: **40 мин**

В одной порции **200 ккал**

Белки — **25 г**, жиры — **10 г**,

углеводы — **23 г**



Сырный суп-пюре с гренками

ЛЕГКОЕ БЛЮДО НА ФРАНЦУЗСКИЙ МАНЕР

• 2 луковицы • 3 клубня картофеля • 100 г корневого сельдерея • 4 стол. ложки растительного масла • 400 г плавленого сыра • 4 ломтика белого хлеба • 2 стол. ложки сливочного масла • 2 стол. ложки муки • 1 стол. ложка рубленого укропа

Приготовление:

1. Луковицу, сельдерей и картофель нарезать и пассеровать в 2 стол. ложках растительного масла. Овощи залить горячей водой и довести до кипения. Огонь убавить и варить 30 мин. Готовые

овощи вместе с жидкостью пюрировать в блендере.

2. Сыр натереть на крупной терке, добавить в суп, посолить. Помешивая, довести до кипения, снять с огня.

3. Из хлеба вырезать кружки диаметром 8 см и обжарить в сливочном масле. Лук нарезать кольцами, обвалять в муке и обжарить в растительном масле. На хлебный кружок положить немного обжаренного лука, посыпать укропом и подать к супу.

Время приготовления: **40 мин**

В одной порции **552 ккал**

Белки — **25 г**, жиры — **35 г**,

углеводы — **31 г**



Обед по всемирно

Проверенные способы готовить известные блюда и новые рецепты оригинальных закусок и десертов



Цыпленок табака

РЕЦЕПТ ОТ ОКСАНЫ КИРИЕНКО (Г. КРАСНОГОРСКОГО РАЙОНА)

На 6 порций:

- 1 цыпленок весом около 1 кг
- 4–5 зубчиков чеснока
- соль
- перец
- растительное или сливочное масло

Приготовление:

1. Цыпленка разрезать пополам и сделать надсечку по позвоночнику с внутренней стороны. Отбить с двух сторон.
2. Чеснок выдавить через пресс, добавить соль, перец. Хорошо перемешать. Натереть этой смесью цыпленка. Положить в пакет и оставить мариноваться на 2–3 ч.
3. Выложить цыпленка на разогретую сковороду с маслом. Прогреть, придавить грузом, например миской с водой, и накрыть крышкой.
4. Жарить 15–20 мин на среднем огне на одной стороне, затем перевернуть. Жарить еще около 15–20 мин.

Время приготовления: 60 мин
В одной порции 730 ккал

Рассолы и клецки

РЕЦЕПТ ОТ ЮЛИИ СТУПАКОВОЙ (Г. КРАСНОГОРСКОГО РАЙОНА)

На 4 порции:

- 2 соленых огурца
- 2 моркови
- 200 г белокочанной капусты
- 4 клубня картофеля
- 40 г топленого масла
- 4 стол. ложки молотого черного перца
- соль
- рубленый чеснок для украшения
- Для клецек: • 1 яйцо • 4 ст. ложки молока

Приготовление:

1. Морковь и огурцы пополам и из овощного сока на 2 л воды при кипении. Оставшуюся морковь натереть на терке, соломкой, репчатый лук кольцами и соленые огурцы.

Творожный рулет

РЕЦЕПТ ОТ ВАЛЕРИИ (Г. КРАСНОГОРСКОГО РАЙОНА)

На 12 порций:

- 200 г творога
- 100 г сахара
- 1 ст. ложка соды
- 5 ст. ложки масла
- 15 заморозки
- сахарная пудра

Приготовление:

1. Нежирный творог хорошо отжать или пропустить через сито. Затем добавить сахар, яйцо, молотый сахар, тщательно вымешать муку. Однородную массу выложить в форму.
2. Фрукты нарезать кубиками.

Салат «Белая береза»

РЕЦЕПТ ОТ КРАВЧЕНКО ЮЛИИ (Г. АБАКАН)

На 6 порций:

- 300 г куриного филе
- 250 г консервированных шампиньонов
- лук
- 3 яйца вкрутую
- огурец свежий
- 100 г чернослива
- листья салата
- майонез

Приготовление:

1. Чернослив замочить в теплой воде и оставить на 10–15 мин, слить воду и обсушить на бумажном полотенце. Порезать соломкой. Часть оставить для украшения. Грибы с луком обжарить на разогретом растительном масле.

2. Порезать продолговатыми кусочками отварное филе, огурец. Сваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками.
3. Выложить слоями: 1 слой — чернослив, 2 слой — грибы с жареным луком, 3 слой — куриное филе; 4 слой — порезанные яйца, 5 слой — огурцы.
4. Сверху салат украсить половинками оставшегося чернослива в виде ствола березы. Салат можно выложить на листья салата и по краю украсить мелко порванными листочками и зеленью.

Время приготовления: 45 мин
В одной порции 395 ккал



Правилам

**ПРИЗ ЗА РЕЦЕПТ —
500 РУБЛЕЙ!**

Для участия в конкурсе пришлите нам рецепт и фото любимого блюда, а также свои паспортные данные и домашний адрес с телефоном. Наш адрес: 127521, Москва, а/я 73
e-mail: dasha@burda.ru

Рассольник с клецками

РЕЦЕПТ ОТ ЮЛИИ
СТУПАКОВОЙ (Г. КОТОВО)

На 4 порции:

- 2 соленых огурца
- 2 моркови • 2 луковицы
- 200 г белокочанной капусты
- 4 клубня картофеля
- 40 г топленого масла
- 4 стол. ложки сметаны
- молотый черный перец
- соль • рубленая зелень для украшения.

Для клецек: • 1 стакан муки
• 1 яйцо • 4 стол. ложки
молока

Приготовление:

1. Морковь и лук разделить пополам и из одной половины на 2 л воды приготовить отвар. Оставшуюся морковь нарезать соломкой, репчатый лук — полукольцами и пассеровать. Соленые огурцы нарезать солом-

кой, припустить в кипящей воде и откинуть на сито.

2. Для теста муку смешать с молоком и яйцом до однородной консистенции.

3. Из отвара удалить вареные лук и морковь. Капусту нашинковать, положить в отвар, довести до кипения. Картофель наре-

зать дольками и положить в суп. Добавить обжаренные морковь и лук. Варить 7 мин.

4. Из теста чайной ложкой отделять клецки и опускать их в кипящий суп. Дав супу немного прокипеть, добавить огурцы. **Время приготовления: 40 мин**
В одной порции 199 ккал



Творожный рулет

РЕЦЕПТ ОТ ГИМЕЛЬФАРБ
ВАЛЕРИИ (Г. ОРСК)

На 12 порций:

- 200 г творога • 1/2 стакана сахара • 1 яйцо • 1/2 ч. ложки соды • 5 ст. ложек молока
- 5 ст. ложек растительного масла • 2 стакана муки
- 15 замороженных абрикосов
- сахарная пудра для обсыпки

Приготовление:

1. Нежирный творог предварительно хорошо размять вилкой или пропустить через крупное сито. Затем постепенно смешать с сахарным песком, добавить яйцо, молоко, масло и соду. Все тщательно перемешать и добавить муку. Замесить мягкое тесто однородной консистенции.

2. Фрукты разморозить, удалить косточки, обдать кипятком и нарезать крупными кусочками.

3. Тесто накрыть пленкой и поставить в холодильник на 30 мин, чтобы охладилось. После на предварительно посыпанной мукой поверхности раскатать тесто в пласт толщиной около 1 см, выложить на получившуюся лепешку порезанные абрикосы, распределить равномерно

по всему тесту. Свернуть тесто нетолстым рулетом и аккуратно защепить по краям.

4. Выпекать в разогретой до 200° духовке около 20–30 мин.

5. Готовый рулет посыпать сахарной пудрой и остудить. **Время приготовления: 80 мин**
В одной порции 311 ккал

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

■ Вкусная печенка

Если вы собираетесь приготовить какое-либо блюдо из печенки, то стоит как минимум **на 2 ч положить ее в холодное молоко**. Вкус станет мягче и пропадет специфический запах.

■ Спасаем торт

Если торт немного подгорел с боков или снизу, нужно всего лишь дать коржу остыть и потом потереть пригорелое место на мелкой терке.

■ Фаршируем гуся

Перед закладыванием фарша в птицу обязательно нужно вымыть руки и хорошо вытереть их насухо. Укладывая начинку внутрь, **следите за тем, чтобы фарш не заполнял гуся слишком плотно**, т. к. во время приготовления масса начинки увеличивается в объеме. Гусь считается готовым, если при накалывании его вилкой выделяется бесцветный сок.

■ Максимум пользы

Чтобы овощи сохранили свои полезные свойства и витамины, **нужно закладывать их в горячую воду и варить на медленном огне под крышкой**.

■ Для пышной выпечки

Любая выпечка выйдет пышнее, **если муку просеивать не один, а несколько раз**. Так она больше насыщается кислородом, и тесто становится нежнее и однороднее.

■ Фрикадельки — просто чудо!

Блюдо получится сочным, **если вместо яиц добавить к мясному фаршу овсяные хлопья и немного мелко нарубленного чеснока**.

Лунный календарь здорового питания



1 Пн

Диета и разгрузочный день паразит вас своей действенностью. Обязательно включите в меню бананы, курагу или чернослив, вареный картофель и баклажаны.



2 Вт

Принимайте витамины, особенно пивные дрожжи. Если душа настойчиво требует мяса, прекрасно подойдут блюда из субпродуктов, но помните: все в умеренных количествах.



3 Ср

Целесообразно провести фруктово-овощной день — кушайте сырые и отварные овощи, салаты, фрукты, а также пейте соки. Облегчите себе жизнь — не стойте целый день у плиты.



4 Чт

Сегодня особенно полезно сочетание овощей и яблок, например, капустный салат с яблоками и сельдереем. Зеленые чаи с жасмином и лотосом поднимут настроение.



5 Пт

Исключите сильные тонизирующие напитки — кофе и алкоголь. Лучше обойтись выжатыми соками. Забудьте о домашних морсах и компотах из яблок и рябины.

Хорошо устроить разгрузочный день, например, рисовый. Варите длиннозерный рис на воде, ешьте небольшими порциями, например, палочками. Много точно не съедите.



8 Пн

День подходит для приготовления домашних заготовок. Особенно хорошо мариновать и солить рыбу. Пейте больше молока, ешьте творог и другие молочные продукты.



9 Вт

Сегодня можно есть хлебцы с отрубями и семечками, а потребление жидкости лучше ограничить. Ешьте пищу, богатую белками, очень полезны орехи и сухофрукты.



10 Ср

Пейте побольше жидкости — свежесжатый апельсиновый сок, чай из цветков клевера и календулы или ромашки. Будет хорошо, если вы ограничите себя в пище, особенно в грубой.



11 Чт

Сегодня вашему организму просто необходим витамин Е. Кушайте салат из свежих овощей, зерно пшеницы и овсянку. Облегчите себе жизнь.



12 Пт

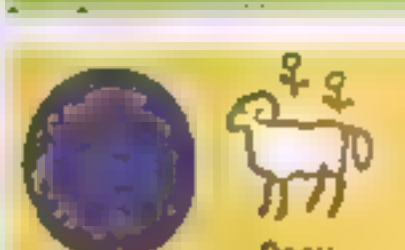
Добавляйте в салаты растительные масла: льняное и оливковое. Полезна печень трески. Чтобы быть в тонусе в течение дня пейте фруктовые клубничные, смородиновые, земляничные соки.

Лучший ориентир — англичане. Сегодня — английский день. Пейте свежий апельсиновый сок, трагические традиции или яичницу с беконом.



15 Пн

Полезно питание, направленное на повышение иммунитета и общее оздоровление организма. К примеру, способствовать этому будут зеленый лук, чеснок, лимонный сок.



16 Вт

Пейте свежесжатые яблочный и морковный соки, побольше тушеных овощей, салатов. Вечером можно ограничиться несладкими хлопьями или мюсли с кефиром.



17 Ср

Сохранить здоровье и душевное расположение домочадцев поможет легкая трапеза. На завтрак — каши на молоке. А обеденное меню должно состоять из рыбы и морепродуктов.



18 Чт

Салаты из квашеной капусты, отварной свеклы, творог — все это вам поможет и наполнит энергией. При этом необходимо много пить — подойдут отвары шиповника или мяты.



19 Пт

Приготовьте пироги из замороженного теста с капустой, укропом, лимонным морсом из свежих фруктов. Это не только вкусно, но и полезно, и не позволит набрать лишние калории.



20 Сб

В первой половине дня пейте побольше свежесжатых соков, лучше апельсиновых. Вечером не ешьте, особенно в пост.



22 Пн

Пейте больше жидкости — хорошая минеральная вода или отвары шиповника с лимонным соком и мяты. Ешьте орехи, грибы, морепродукты и бобовые.



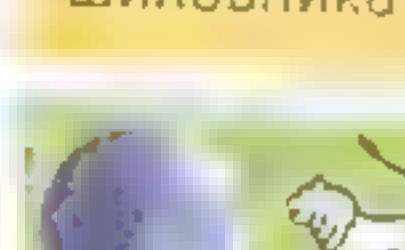
23 Вт

В этот день хорошо пить напитки, обладающие слабым мочегонным действием — отвар почеч березы, чай из листьев брусники, сок калины. Это избавит вас от «женских» недугов.



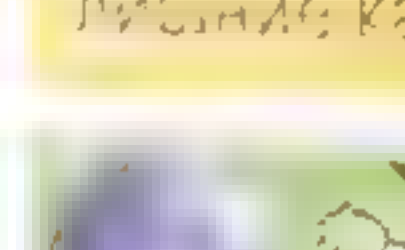
24 Ср

Целесообразно устроить разгрузочный день, используйте кисломолочные продукты с низким процентом жирности — кефир, творог, сыры, зеленый чай с молоком.



25 Чт

Полезно есть побольше творога. А вот с выпечкой лучше подождать — усвоенные калории могут надолго остаться с вами. Самое время поголодать.



26 Пт

Ешьте отварное мясо, сельдерей, огурцы, неочищенную пшеницу. Хороший день для приготовления блюд из капусты — овощные голубцы, тушеная капуста.



27 Сб

В первой половине дня можно приготовить пира. Приготовьте на кухне на завтрак — овсянку. Избегайте жирных белков.



29 Пн

Сегодня очень важно соблюдать правильный режим питания. Ешьте понемногу, но часто. На завтрак — каша на воде или нежирное молоко, в обед — обязательно суп.



30 Вт

Сегодня возможны обострения заболеваний выводящих путей. Для профилактики пейте клюквенные морсы, ромашковый чай, не ешьте соленого и острого.



31 Ср

В этот день хорошо бы отдать предпочтение блюдам, приготовленным по экзотическим и иностранным рецептам. Самое время опробовать новую приправу, рецепт, меню.



31 Ср

Лучшие источники белка
Наиболее богаты белком соя, твердый сыр и морская рыба (30 г в 100 г продукта). Следующие в рейтинге источники белка — горох и фасоль (19,6–19,7 г), за ними — мясо (14–18 г) и речная рыба, а куриные яйца содержат 10–12 г. В молоке же лишь 5 % веса приходится на белки.

ОВОЩЕПИТАНИЯ

| | | |
|---|--|---|
| <p>5 Скорпион</p> <p>Исключите сильно стимулирующие напитки — кофе и крепкие чаи. Лучше обойтись соками, сваренными из цитрусовых, или компотами из яблок, груш, слив, абрикосов, черники, малины, ежевики, смородины, рябины.</p> | <p>6 Сб Стрелец</p> <p>Хорошо устроить разгрузочный день, например, рисовый. Отварите длиннозернистый рис на воде, ешьте его небольшими порциями, например, палочками — много точно не съедите.</p> | <p>7 Вс Стрелец</p> <p>Употребляйте в пищу меньше острого и соленого, в течение дня пейте фито чай. На ночь заварите мяту, душицу или душицу на молоке — эти чаи обеспечат крепкий сон.</p> |
| <p>12 Водолей</p> <p>Пейте в салаты растительные масла, например, оливковое. Печень трески, скумбрия в томате, в день пейте фито чай, ягоды, смородина, земляничные.</p> | <p>13 Сб Рыбы</p> <p>Лучший ориентир на сегодня — английское питание и образ жизни. Пейте свежевыжатый апельсиновый сок, травяные чаи, ешьте традиционную овсянку или яичницу с беконом.</p> | <p>14 Вс Рыбы</p> <p>Устройте разгрузочный день, овощные салаты, тушеная рыба и орехи — идеальный рацион. Чай из листьев душицы и мяты на ночь даст вам гарантию спокойного крепкого сна.</p> |
| <p>19 Телец</p> <p>Ешьте пирожки из дрожжевого теста, укропом, орехами, из свежих овощей. Это не только вкусно, но и полезно, так как набраться сил.</p> | <p>20 Сб Телец</p> <p>В первой половине дня пейте побольше свежевыжатых соков, лучше всего цитрусовых. После шести вечера лучше не есть, сегодня это особенно важно.</p> | <p>21 Вс Близнецы</p> <p>Хорошо устроить разгрузочный день. Возьмите полкило творога средней жирности, добавьте к нему зелень — петрушку, укроп, салат и кинзу — и поделите на 6 приемов пищи.</p> |
| <p>26 Пт Дева</p> <p>В первой половине дня можно заняться приготовлением пиры. Приветствуется кухня на основе углеводов — овощи, выпечка. Избегайте блюд, богатых белком и мясных.</p> | <p>27 Сб Дева</p> <p>В первой половине дня можно заняться приготовлением пиры. Приветствуется кухня на основе углеводов — овощи, выпечка. Избегайте блюд, богатых белком и мясных.</p> | <p>28 Вс Дева</p> <p>В начале дня ешьте овощные салаты, пейте отвар мяты, шиповника и капустный сок. Во второй половине дня лучше поголодать. Больше пейте зеленые чаи.</p> |



Легкие блюда — красивая фигура!

Наступает идеальное время для очищения и омоложения организма. Великий пост напоминает нам, что весной тело нуждается в щадящем питании, чтобы с приходом летней благодати усваивались витамины из зелени, овощей и фруктов. Почувствуйте этот ритм и настройтесь на легкость в пище и мыслях. Сладкую выпечку замените сухофруктами, молочные сыры в салатах и закусках — соевыми, откажитесь от жирного и жареного.

ВЕСЕННИЙ ПОСТ

Разрешается:

- Есть в этом году рыбу в Вербное воскресенье, потому что Благовещение приходится на страстную седмицу (7 дней до Пасхи).
- Съедать 1—2 кусочка шоколада в день.

Важно!

- В последнюю неделю (29 марта — 3 апреля) пост самый строгий.
- Необходимо также ограничить количество съедаемого: порции должны едва утолять голод.

- Если отказ от животной пищи неприемлем для вас, то по правилам поста следует отказаться от одного, но самого любимого продукта или занятия.
- Само по себе воздержание от пищи не имеет ключевого значения в период поста. Очищение человека от злости и пороков, работа над смирением и послушанием — вот основной смысл поста. Поэтому правильно голодать можно только в совокупности с духовным развитием.

Мясо в главной

Сытное мясное блюдо способно вмиг подпитать силы, придать энергии и подарить незабываемые минуты наслаждения едой

Тефтели с овощами

НЕЖНЕЕ И СОЧНЕЕ
ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

На 4 порции

Для фарша: • 100 г черствого хлеба • 1 луковица • 2 стол. ложки растительного масла • 600 г рубленой телятины • 1 яйцо • 1 чайн. ложка горчицы • 2 стол. ложки рубленой петрушки. Для салата: • 800 г картофеля, сваренного в мундире • 2 луковицы • 200 мл бульона • 3 стол. ложки уксуса • сахар • 1 огурец • 3 стол. ложки растительного масла • 2 стол. ложки колец шнитт-лука • 8 помидоров черри

Приготовление:

1. Лук порубить, обжарить в 1 стол. ложке масла и смешать с ингридиентами фарша. Посолить и поперчить. Сформовать тефтели и обжарить их в 1 стол. ложке масла.

2. Картофель нарезать кружками. Бульон приправить уксусом, солью, перцем и сахаром. Залить картофель, проварить.

3. Лук порубить и смешать с картофелем и нарезанным огурцом. Заправить маслом.

4. Готовое блюдо украсить помидорами черри, китайской капустой и шнитт-луком.

Время приготовления: 35 мин

В одной порции 590 ккал

Белки — 41 г, жиры — 29 г, углеводы — 39 г

Совет для вас

Вымойте и обсушите мясо около 20 мин на бумажном полотенце. Это избавит его от посторонних запахов.



О роли!

идать
едой

Свиной шницель с соусами

с хрустящей панировке из овсяных хлопьев

На 4 порции:

Для красного соуса: • 100 г томатной пасты • 200 мл кетчупа • 1 луковица • 3 маринованных огурца • 425 г консервированной кукурузы.
Для белого соуса: • 250 г творога • 2 стол. ложки сока лимона • зеленый лук • чеснок • 1 луковица. Для шницелей: • 4 натуральных свиные котлеты • 1 чайн. ложка паприки • мука • 2 яйца • 150 г овсяных хлопьев • 4 стол. ложки топленого масла

Приготовление:

1. Пасту смешать с кетчупом, порезанным луком, огурцами, кукурузой. Посолить и поперчить.

2. Творог взбить с лимонным соком, смешать с порубленным репчатым и зеленым луком, чесноком.

3. Мясо приправить специями, обвалять в муке, взбитом яйце, хлопьях. Обжарить в масле.

Время приготовления: **30 мин**

В одной порции **630 ккал**

Белки — **47 г**, жиры — **21 г**,

углеводы — **60 г**



Праздничные колбаски

ГОВЯЖЬЕ ФИЛЕ, ФАРШИРОВАННОЕ СЫРОМ

На 4 порции:

• 1 кг филе говядины • 1 небольшая луковица • 50 г российского сыра • 1 булочка • 50 мл молока • 400 мл сметаны • 3 стол. ложки томатной пасты • соль • молотый черный перец

Приготовление:

1. Филе нарезать широкими ломтиками, отбить, посолить, поперчить. Смазать горчицей. Лук очистить, нарезать кубиками.

Сыр натереть на терке. С булочки срезать корку и замочить в молоке. Отжать, перемешать с луком и сыром. Приправить по вкусу.

2. Начинку выложить на мясо, свернуть колбаски, чтобы края закрывали начинку. Выложить

в кастрюлю, залить сметаной и томатной пастой, добавить немного воды. Тушить ок. 1 ч.

Время приготовления: **45 мин**

В одной порции **720 ккал**

Белки — **38 г**, жиры — **25 г**,

углеводы — **30 г**



Рулет с грибами

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ХОЛОДНАЯ ЗАКУСКА ДЛЯ ОБЕДА

На 6 порций:

• 1 кг хорошо отбитой мякоти говядины • 2 стол. ложки топленого масла • готовый горчичный соус для мяса • 1 лимон. Для начинки: • 50 г сухеных белых грибов • 50 г копченой грудки • 2 луковицы • 1 стол. ложка сливочного масла • 1 стол. ложка панировочных сухарей • 1 яйцо • зелень для украшения

Приготовление:

1. Мясо посолить и поперчить. Грибы замочить на 2 ч в 600 мл

холодной воды. В этой воде отварить. Лук порубить и пассеровать в масле. Грибы с грудкой пропустить через мясорубку. Соединить с луком, яйцом и сухарями. Все хорошо перемешать.

2. На мясо выложить начинку, свернуть рулетом и перевязать нитью. Обжарить в масле. Полить лимонным соком. Влить 250 г грибного отвара и тушить до готовности. Подавать с горчичным соусом.

Время приготовления: **80 мин**

В одной порции **370 ккал**

Белки — **45 г**, жиры — **18 г**,

углеводы — **6 г**

С румяной корочкой



Слойки из курицы с творожным сыром

На 4 порции:

- 800 г отварного картофеля в мундирах
- 1/2 пучка зеленого лука
- 1 пучок рубленой петрушки
- 150 г творожного сыра
- по 4 филе куриной грудки и ломтика ветчины
- мука
- 340 г смеси замороженного горошка и моркови
- 1 яйцо
- 6 стол. ложек панировочных сухарей
- 30 г сливочного масла
- 100 г топленого масла

Приготовление:

1. Петрушку смешать с творожным сыром, добавить специи. Морковь, нарезанный лук и горошек протушить в масле 3 мин. Филе глубоко надрезать, выложить на него творожный сыр. Сверху на сыр положить ломтик ветчины и края сколоть деревянными шпажками.

2. Яйцо взбить. Грудки обвалять в муке, яйце, сухарях. Обжаривать в топленом масле.

3. Для гарнира картофель обжарить кусочками в масле.

Время приготовления: 40 мин
В одной порции 595 ккал
Белки — 42 г, жиры — 30 г, углеводы — 40 г

Яичная запеканка из курицы

На 4 порции:

- 1 курица (около 1 кг)
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 стол. ложки муки
- 50 г сливочного масла
- 200 мл молока
- 1 яичный белок
- 300 г цветной капусты
- 300 г брокколи
- соль
- перец

Приготовление:

1. Тушку курицы залить водой и варить ок. 50 мин вместе с очищенной луковицей и морковью. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист. С курицы снять кожу, мясо срезать с костей и нарезать кусочками.

2. В подсоленной воде отварить цветную капусту и брокколи. Остудить. В половине сливочного масла обжарить муку, снять сковороду с огня, влить молоко и тщательно перемешать. Ввести взбитый белок.

3. В смазанную жиром форму выложить слой мяса, слой овощей и снова слой мяса. Полить соусом, разложить кусочки сливочного масла и запекать в духовке 25 мин при 200°.

Время приготовления: 90 мин
В одной порции 350 ккал
Белки — 35 г, жиры — 15 г, углеводы — 24 г

С цветной капустой и брокколи



Овощи

ПИКАНТНО

На 4 порции:

- 1 пучок зелени
- 400 г стручковой фасоли
- 400 г сладкого перца
- консервированная кукуруза
- 500 г помидоров
- 3 стол. л. растительного масла
- 1 стол. л. соевого порошка
- 400 мл воды
- 300 г зеленого горошка

Приготовление:

1. Зелень мелко нарезать. Фасоль, перец, кукурузу и помидоры нарезать кубиками. Смешать и обжарить в масле 10 мин.

Сов

Мясо порубить, добавить специи и обжарить в масле 10 мин.

Овощной

Мясо птицы поддается любым кулинарным превращениям, и в каждом блюде оно «звучит» по-новому и необычно



Крылышки в медово-соевом соусе

С ломтиками багета и хрустящим салатом

На 2 порции:

- 500 г куриных крыльев
- соль • крупно молотый черный перец • 1 стол. ложка растительного масла
- сок 1/2 лимона • 2 стол. ложки жидкого меда
- 2 стол. ложки соевого соуса

Приготовление:

1. Крылышки, если есть необходимость, очистить, вымыть холодной водой и обсушить бумажным полотенцем. С помощью ножа разрезать по суставам на три части. (Третью часть, самую маленькую, не используем.)

2. Выложить крылышки в сотейник с разогретым растительным маслом и, помешивая, обжарить со всех сторон до золотистой корочки. Приправить солью и молотым перцем по вкусу.

3. Перемешать соевый соус с медом и соком лимона. Залить крылышки и, помешивая, готовить, пока соус не станет похож на тягучую карамель. Снять со сковороды, разложить и подать с ломтиками багета и хрустящим салатом из свежих овощей.

Время приготовления: **45 мин**

В одной порции **420 ккал**

Белки — **47 г**, жиры — **15 г**,

углеводы — **5 г**

Овощное рагу с индейкой

Пикантно приправленное перцем и карри

На 4 порции:

- 1 пучок зеленого лука
- 400 г стручков красного сладкого перца • 400 г консервированных абрикосов • 500 г мякоти индейки
- 3 стол. ложки растительного масла • 1 зубчик чеснока • 1 стол. ложка острого порошка карри
- 400 мл нежирных сливок
- 300 г замороженного зеленого горошка

Приготовление:

1. Зеленый лук нарезать трубочками. Перец, удалив семена, нарезать кубиками. Абрикосы слить и нарезать дольками.

2. Мясо нарезать кусочками и обжарить в растительном масле со всех сторон. Добавить зеленый лук и пропущенный через пресс чеснок. Посыпать карри и перемешать. Добавить сладкий перец, влить сливки. Приправить и тушить под крышкой 10 мин.

3. Подмешать зеленый горошек, абрикосы и тушить еще 3—5 мин. Мясо приправить по вкусу. В качестве гарнира можно отварить рис, например басмати или жасмин.

Время приготовления: **30 мин**

В одной порции **500 ккал**

Белки — **39 г**, жиры — **26 г**,

углеводы — **25 г**

Совет для вас

Мясо птицы станет нежнее и сочнее, если за пару часов до приготовления в мякоть вприсыпать растопленное сливочное масло. Чтобы сделать блюдо ароматнее, натрите мякоть смесью из базилика, майорана и укропа.



Сытно и недорого

Картофель «под шубой»

С ЛИМОННЫМ СОКОМ

На 4 порции

- 1 кг картофеля • 2 зубчика чеснока • 4 стол. ложки растительного масла • по 1 чайн. ложке тимьяна и тертого мускатного ореха • 20 г зеленого лука • соль • молотый красный перец • 200 г ветчины • 1 луковица • 200 г тертого сыра • 1 стол. ложка лимонного сока • 200 мл сметаны

Приготовление:

1. Картофель нарежьте кружками. Сложите его в полиэтиленовый пакет, добавьте масло, специи, соль, пропущенный через пресс чеснок, встряхните пакет. Выложите картофель в форму и запекайте 30 мин при 180°.

2. Нарезанные лук и ветчину смешайте с сыром, лимонным соком и сметаной. Залейте соусом картофель и выпекайте еще 5 мин.

3. Зеленый лук мелко нарежьте и посыпьте им готовое блюдо.

Время приготовления: 50 мин

В одной порции 378 ккал

Белки — 25 г, жиры — 20 г, углеводы — 4 г



Голубцы с гречневой кашей

ЗАПЕКАЮТСЯ С ТВОРОГОМ ПОД СМЕТАННЫМ СОУСОМ

На 4 порции

- 500 г творога • 1 кг белокочанной капусты • 2 стакана гречневой крупы • 100 г топленого масла • 6 яиц • 1 пучок петрушки • 1 пучок укропа • 750 мл сметаны • соль

Приготовление:

1. Творог протереть через сито. Сварить гречневую кашу. Кочан капусты вымыть, вырезать кочерыжку. Положить в горячую подсоленную воду и варить, периодически снимая с капусты верхние листья. Их разровнять, утолщенные части срезать.

2. Приготовить фарш. Капусту смешать с сырыми яйцами, сахаром, протертым творогом и частью зелени. На каждый лист капусты уложить фарш и завернуть со всех сторон, придав цилиндрическую форму.

3. Голубцы выложить на противень и запекать 15 мин при 200°. Полить сметаной и запекать еще 20 мин. Выложить на тарелку, полить соусом, образовавшимся при запекании, и украсить петрушкой и укропом.

Время приготовления: 45 мин

В одной порции 220 ккал

Белки — 16 г, жиры — 12 г, углеводы — 17 г



ЕДОРОГО

Фантазия — двигатель кулинарного искусства. Именно она порождает удачные рецепты, доступные по карману

Рыбка под соусом

ИЗ СЫРА С ДРОБЛЕННЫМ АРАХИСОМ

На 4 порции:

- 750 г отварного картофеля
- 1 огурец • 1 стол. ложка белого винного уксуса
- 1 щепотка сахара • 4 стол. ложки растительного масла
- 4 филе сайды (по 150 г)
- 2 стол. ложек муки • 100 г творожного сыра • 4 стол. ложки дробленого арахиса
- 1 стол. ложка рубленой петрушки

Приготовление:

1. Картофель отварить, остудить и нарезать дольками. Огурец нарезать кружками. Уксус смешать с 2 стол. ложками растительного масла, приправить

солью, перцем, сахаром и залить дольки огурца.

2. Филе посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в оставшемся растительном масле. Переложить на выстланный фольгой противень.

3. Творожный сыр смешать с арахисовой пастой и поперчить. Подмешать петрушку. Массу выложить слоем на кусочки рыбы и подрумянить под грилем. Картофель смешать с огурцом и вместе с рыбой разложить по тарелкам. Украсить зеленью.

Время приготовления: **35 мин**

В одной порции **520 ккал**

Белки — **44 г**, жиры — **24 г**, углеводы — **30 г**



Чебуреки с шампиньонами

СОЧНОЕ ПОСТНОЕ БЛЮДО С ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКОЙ

На 6 порций:

- 500 мл воды • 700 г муки
- 1 стакан растительного масла для фритюра
- 1/2 стол. ложки соли • молотый черный перец • 300 г шампиньонов • 2–3 луковицы • 1 пучок укропа • 1 стол. ложка растительного масла
- зелень для украшения

Приготовление:

1. Шампиньоны очистить, тщательно промыть под проточной водой и нашинковать мелкими кубиками. Очищенный лук также промыть и измельчить. Укроп вымыть, отряхнуть капли воды и крупно порубить. В разогретом растительном масле обжарить лук до прозрачности, выложить грибы и, периодически помешивая, жарить 5 мин. Посыпать укропом,

приправить солью и специями по вкусу и дать начинке хорошо остыть.

2. В 0,5 л воды растворить немного соли, слегка поперчить, просеять 700 г муки и замесить эластичное однородное тесто. Раскатать из теста среднюю колбаску, нарезать небольшими кусочками и каждую раскатать в тонкую лепешку (диаметром ок. 20 см).

3. На половину лепешки выложить 2 стол. ложки начинки, свернуть пополам и хорошо защипить края, чтобы не вытек сок, и слегка смочить их водой. Наколеть чебуреки вилкой и обжаривать во фритюре до золотистой корочки. Выложить на салфетку, чтобы стек жир.

Время приготовления: **60 мин**

В одной порции **500 ккал**

Белки — **5 г**, жиры — **40 г**, углеводы — **36 г**

Варианты вкусной начинки

Чебуреки «звучат» по-новому, если поэкспериментировать с начинкой. Вкусно сочетать толченый отварной картофель, брынзу, любимые овощи (свежие или жареные). Подавать со сметаной.



Торты и чизкейк к чаю

Без сладкого не обходится ни один праздник. Чем порадовать домашних на этот раз? Выбирайте

Близи-чи
ДЕСЕРТ С АНГЛИЙСКИМ

На 8 порций:
Для теста: • 200 г пшеничной муки • 100 г сливочного масла. Для крема: • 500 г жирного творога • 100 г сахарного песка • 1 чайн. ложка ванильного сахара. Потребуется, если творог используется в сыром виде: • 100 г жирной сметаны • 100 г сливочного масла • 100 г сахарного песка • 1 чайн. ложка ванильного сахара • 1 чайн. ложка лимонного сока • 1 чайн. ложка лимонной цедры • кофе • ликер

Приготовление:

1. Печенье мелкими кубиками и растереть до однородной консистенции. Сливочное масло растопить и смешать с печеньем. По желанию добавить 1 чайн. ложку сахара. Массу выложить на смазанную жиром форму. Поставить в холодильник на 30 минут. Тесто разровнять. 2. Взбить яйца до объема в 2-3 раза. Добавить творог и взбить творожную массу.



Фруктово-ягодный фейерверк

ВАНИЛЬНЫЙ БИСКВИТ СО СЛАДКИМ СИРОПОМ

На 8 порций:

• 8 яиц • 3 стакана сахара • 2 стакана муки • 300 г сливочного масла • 2 чайн. ложки разрыхлителя • 1 пакетик ванильного сахара • фрукты • 4 стол. ложки сиропа

Приготовление:

1. Желтки взбить со стаканом сахара до пышной массы. Белки взбить до увеличения объема

в 4—5 раз со стаканом сахара, половиной ванильного сахара, мукой, 2 чайн. ложками разрыхлителя и перемешать. Пергаментом застелить дно формы, выложить тесто. Выпекать в духовке 30 мин при 200°, после чего остудить.

2. Стакан сахара смешать с 100 мл воды, кипятить, помешивая, до растворения сахара. Охладить. Взбить 300 г масла, сироп и остаток ванильного сахара.

3. Бисквит разрезать по горизонтали пополам. Коржи пропитать сиропом от варенья, выложить крем и фрукты. Коржи соединить, прижать. Оставшийся крем выложить сверху и по бокам. Крошками обсыпать бока. Верх украсить фруктами. **Время приготовления: 60 мин**
В одной порции **355 ккал**
Белки — 5 г, жиры — 10 г, углеводы — 85 г

Совет для вас

Десерты получатся воздушнее, если смешивать не спеи муку с яйцами. После этого массу нужно тщательно растереть сначала с сахаром, затем — с растопленным маслом. Тесто будет пропекаться равномерно.

Чизкейк

ДЕСЕРТ С АНГЛИЙСКИМ АКЦЕНТОМ

На 8 порций:

Для теста: • 200 г сдобного печенья • 100 г сливочного масла. Для начинки: • 500 г жирного творога (или творожной массы) • 100 г сахарного песка (сахар не потребуется, если вместо творога использовать творожную массу) • 3 яйца • тертая цедра 1 лимона • кофе • ликер

Приготовление:

1. Печенье мелко раскрошить и растереть до получения однородной консистенции с размягченным сливочным маслом. По желанию добавить для аромата 1 чайн. ложку кофе. Полученную массу выложить в предварительно смазанную растопленным жиром форму для запекания. Поставить в холодильник охладиться не менее чем на 3 часа. Тесто разровнять и сделать небольшой бортик.

2. Взбить яйца до увеличения объема в 2—3 раза. Отдельно взбить творог, сахар и тертую цедру лимона (если использу-

ется творожная масса, сахар не требуется — чизкейк не должен быть слишком сладким). Постепенно подмешать к яйцам и все хорошо перемешать. Добавить несколько капель ликера для придания аромата.

3. Творожную массу выложить на основание пирога из охлажденной массы печенья. Духовку нагреть до 180°. Форму с пирогом поставить в духовку и запекать в течение 30 мин. С этого момента выключить духовку и, не вынимая торт, дать ему там остыть. Затем поместить чизкейк в холодильник на 3 часа.

4. Пирог можно приготовить на водяной бане, чтобы не подгорала корочка снизу и сверху. Форму с массой положить на полотенце и поместить над кипящей водой на 40 минут. Чизкейк считается полностью готовым, если внутри он будет жидким. Перед подачей торт по желанию полить сиропом от варенья.

Время приготовления: 45 мин

В одной порции 450 ккал

Белки — 12 г, жиры — 28 г, углеводы — 39 г



Торт «Карина»

В СЛИВОЧНОМ КРЕМЕ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

На 8 порций:

Для теста: • 4 стакана муки • 2 стол. ложки жидкого меда • 1 стакан сахара • 2 яйца • 50 г сливочного масла • 1 чайн. ложка соды (уксус для гашения).

Для крема: • 1 л молока • 3 стол. ложки манной крупы • 1 стол. ложка сахара • 400 г сливочного масла • рубленые грецкие орехи

Приготовление:

1. Сливочное масло охладить и натереть на крупной терке. В миске смешать мед, сахар, яйца, гашеную соду и сливочное масло. Поставить на паровую баню и мешать, пока сахар не растает. Затем с паровой бани снять и добавить 2 стакана муки. Размешать и держать на пару еще 2 мин.

2. Тесто выложить на посыпанную мукой рабочую поверхность и добавить еще 2 стакана муки.

Хорошо вымесить, разделить на несколько частей (по количеству коржей) и каждую часть раскатать в тонкий пласт толщиной не более 0,5 см (чем тоньше коржи и чем их больше, тем вкуснее). Коржи выпекать при 180° на смазанном жиром противне 5—7 мин (коржи снимать сразу, пока они мягкие).

3. Из манной крупы, молока и сахара приготовить кашу. Остудить. Сливочное масло взбить и постепенно подмешать к каше. В полученный крем добавить рубленые грецкие орехи и все хорошо перемешать. Коржи промазать кремом и сложить стопкой, срезав все лишнее ножом. Дать тесту хорошо пропитаться. Обрезки измельчить и полученной крошкой тщательно посыпать торт со всех сторон.

Время приготовления: 60 мин

В одной порции 342 ккал

Белки — 15 г, жиры — 7 г, углеводы — 81 г

Крем для медового теста

Сэкономьте время: замените манный крем сметанным — он хорошо пропитает медовые коржи. Готовится он так: нужно взбивать венчиком (не миксером) 250 г сметаны и стакан сахара 15 минут.



Домашняя выпечка



Кексы с абрикосами

МИНИ-КУЛИЧИ
С СЮРПРИЗОМ

На 12 порций

Для теста: • 125 г сливочного масла • 125 г сахарного песка • 1 щепотка соли • 3 яйца • 150 г муки • 1 щепотка разрыхлителя • 125 г горького шоколада • 12 половинок консервированных абрикосов. Для украшения: • 2 стол. ложки сахарной пудры

Приготовление:

1. Духовку нагреть до 175°. Мягченное сливочное масло растереть с сахаром, солью, яйцами. Муку смешать с разрыхлителем и иичной массой. Посыпать тертым шоколадом.
2. Тесто разделить на 12 частей и выложить в смазанные формочки. Абрикосы положить в одну на тесто срезом вниз. Слегка прижать.
3. Поставить в духовку и выпекать 20 мин. Кексы остудить, посыпать сахарной пудрой.

Время приготовления: 20 мин
В одной порции **225 ккал**
Белки — 4 г, жиры — 15 г, углеводы — 32 г

Пирог «Старорусский»

АРОМАТНЫЙ МИКС ИЗ КУРАГИ, ИЗЮМА И ОРЕХОВ

Для теста: • 2 стол. ложки сахарного песка • 1/2 чайн. ложки муки • 20 г дрожжей • 400 г муки • 2 стол. ложки растительного масла • соль на кончике ножа
Для начинки: • 300 г кураги • 100 г изюма • 100 г грецких орехов • 100 г сахарного песка

Приготовление:

1. Смешать сахар, муку, дрожжи, растительное масло, соль. Замесить тесто.

2. Духовку нагреть до 175°. Тесто разделить на 12 частей и выложить в смазанные формочки. Абрикосы положить в одну на тесто срезом вниз. Слегка прижать.
3. Поставить в духовку и выпекать 20 мин. Кексы остудить, посыпать сахарной пудрой.

Время приготовления: 130 мин
В одной порции **360 ккал**
Белки — 13 г, жиры — 9 г, углеводы — 23 г



Печка

Хорошая хозяйка имеет в своем арсенале рецепты вкусной ароматной выпечки. Добавьте и эти десерты к их числу



Праздничная шарлотка

с шоколадной глазурью и кокосовой стружкой

На 8 порций:

- 4 яйца • 1 стакан сахара
- 5 стол. ложек муки
- 3 кисло-сладких яблока
- 1/3 чайн. ложки гаш. соды
- 8 чайн. ложек сахара
- 2 стол. ложки какао
- 3 стол. ложки молока
- 50 г сливочного масла
- кокосовая стружка
- панировочные сухари
- 1 стол. ложка растительного масла

Приготовление:

1. Белки взбить с сахаром в крутую пену. Постепенно подмешать желтки, всыпать муку, добавить гашеную соду и замесить однородное тесто.

2. Яблоки очистить от кожуры и семечек. Мякоть нарезать кубиками и подмешать к тесту. Форму для выпечки смазать жиром и посыпать панировочными сухарями. Тесто выложить в форму, разровнять и поставить в духовку, разогретую до 180°—200°, на 30—40 мин.

3. Для приготовления глазури смешать стакан сахара, какао и молоко. Постепенно добавив растопленное сливочное масло и при помешивании довести массу до кипения. Затем снять с плиты и немного подождать, пока глазурь остынет. После шарлотку полить глазурью и посыпать кокосовой стружкой. Подавать теплой или охлажденной.

Время приготовления: 30 мин
В одной порции 345 ккал
Белки — 10 г, жиры — 8 г, углеводы — 53 г

Совет для вас

Десерт не отсыреет, если слегка посыпать корж мукой перед нанесением начинки.

Клюквенный пирог

с цедрой лимона и миндалем

На 12 порций:

- 300 г сливочного масла
- 500 г муки • 1/2 пакетика разрыхлителя • 3 яйца • 250 г сахарного песка • цедра и сок 1 лимона. Для начинки: • 150 г клюквы • 1 сладкое яблоко • 100 г сахарного песка • 1 стол. ложка крахмала
- Для посыпки: • 2 желтка • 50 г сахарного песка • 150 г муки • 70 г сливочного масла • цедра 1 лимона • 50 г измельченного миндаля

Приготовление:

1. Охлажденное масло порубить с мукой, предварительно смешанной с разрыхлителем. Яйца разотрите с сахарным песком, лимонным соком и цедрой, соедините с масляно-мучной смесью и замесите тесто. Сформируйте из него небольшой шарик и остудите около 40 мин.

2. Для начинки клюкву вымойте и обсушите. Яблоко вымойте, разрежьте пополам, удалите сердцевину с семенами и нарежьте небольшими кубиками. Ягоды и яблоко посыпьте сахарным песком и смешайте с крахмалом. Для посыпки желтки тщательно разотрите с сахарным песком, мукой, охлажденным сливочным маслом, цедрой лимона и дробленым миндалем так, чтобы получилась маслянистая крошка.

3. Духовку разогрейте до 180°. Тесто раскатайте и уложите на противень, выстланный бумагой для выпекания. Сверху выложите ровным слоем начинку, затем посыпку и выпекайте в духовке 40 мин. Готовый пирог горячим разрежьте на квадраты.

Время приготовления: 90 мин

В одной порции 250 ккал

Белки — 17 г, жиры — 11 г,

углеводы — 40 г



Сладости на любой

Батончики из творога

ЛАКОМСТВО, БОГАТОЕ КАЛЬЦИЕМ

На 6 порций

- 500 г нежирного творога
- 1 стакан пшеничной муки
- 1 яйцо • 2 стол. ложки сметаны • 50 г сахарного песка
- 1/2 чайн. ложки пищевой соды или разрыхлителя
- 2 стол. ложки сахарной пудры • соль • растительное масло • замороженные или консервированные ягоды
- по 1 щепотке ванильного сахара и молотой корицы

Приготовление:

1. Творог размять вилкой, добавить муку, яйцо, 2 стол. ложки сметаны, сахар, 1/2 чайн. ложки соды или разрыхлителя, соль и замесить тесто. Скатать тонкий жгут и разрезать его на кусочки длиной примерно по 8—10 см.
2. Обжарить в масле до золотистого цвета. Посыпать сахарной пудрой с ванильным сахаром и корицей. Подать с ягодами.
Время приготовления: 30 мин
В одной порции 200 ккал
Белки — 12 г, жиры — 19 г, углеводы — 36 г



Чтобы п
радости
десерт, п
уйму вре

Фрукты

СНЕЖНОЕ Л

На 4 порции

- 4 крупных, но не плотных
- 2 киви • 1
- 1 маленький
- 100 г мол
- 4 брикета (пломбир)
- 30 г очищ
- ных грецк

Приготовление:

1. Бананы очистить ножом, тонко нарезать ломтиками. Вымыть, очистить пополам

Сочный фруктовый салат

В ГРЕЙПФРУТОВЫХ «ВАЗОЧКАХ» С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ЙОГУРТА

На 4 порции

- 4 грейпфрута • 200 г зеленого винограда • 1 персик • 2 яблока • 2 банана
- 4 стол. ложки нежирного йогурта

Приготовление:

1. Ягоды винограда оборвать и разрезать пополам, удалив, если необходимо, косточки. Персик и яблоки очистить, нарезать кубиками. Бананы очистить и нарезать ломтиками. Немного фруктового ассорти отложить для украшения, а оставшееся аккуратно перемешать с нежирным йогуртом.

2. У грейпфрутов срезать «крышечки» или разрезать плоды пополам. Чайной ложкой вынуть мякоть, полностью удалить белые пленки, чтобы фруктовый салат не горчиел. Мякоть измельчить и перемешать с фруктовым салатом. Наполнить «чашки» салатом. Украсить отложенным фруктами и, по желанию, листиками мяты. Для праздничного десерта «вазочки» с салатом рекомендуется украсить взбитыми сливками.

Время приготовления: 25 мин
В одной порции 130 ккал
Белки — 14 г, жиры — 5 г, углеводы — 18 г



Любой вкус

Чтобы поднять уровень гормона радости и создать интересный десерт, не обязательно тратить уйму времени

Фрукты с мороженым

СНЕЖНОЕ ЛАКОМСТВО С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

На 4 порции:

- 4 крупных спелых, но не плотных банана
- 2 киви • 1 небольшой лайм
- 1 маленький апельсин
- 100 г молочного шоколада
- 4 брикета мороженого (пломбира) по 100 г
- 30 г очищенных поджаренных грецких орехов

Приготовление:

1. Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры острым ножом, тонко срезая кожуру, разрежьте пополам и нарежьте ломтиками. Лайм и апельсин вымойте, обсушите, аккуратно очистите от кожуры, разрежьте пополам и нарежьте ломтиками,

одновременно удаляя семена. В получившиеся разрезы половинок бананов очень осторожно вставляйте поочередно ломтики киви, лайма, апельсина так, чтобы все разрезы были заполнены фруктами.

2. Молочный шоколад разломайте на кусочки, растопите на водяной бане. Грецкие орехи измельчить. Мороженое выложите на порционные тарелочки и негусто полейте растопленным шоколадом.

3. Украсьте верх десерта и посыпьте грецкими орехами.

Время приготовления: 30 мин

В одной порции 240 ккал
Белки — 4 г, жиры — 11 г,
углеводы — 7 г

Мармеладное печенье

ПОСЫПАТЬ ДРОБЛЕННЫМ МИНДАЛЕМ

На 12 порций:

- Для теста: • 120 г маргарина • 1/3 чайн. ложки разрыхлителя • 300 г муки • 400 г творога • 1 стол. ложка сметаны • 1 стол. ложка сахарного песка • 1 пакетик ванильного сахара • соль на кончике ножа.

- Для начинки: • 200 г пластового мармелада • 200 г измельченного миндаля

Приготовление:

1. Муку смешать с разрыхлителем, солью, порубленным маргарином до получения маслянистой крошки.

2. Творог тщательно разотрите со сметаной, сахаром и ванильным сахаром, маслянистой крошкой и замесите некрутое тесто. Сделайте из него небольшой шар, заверните

в пищевую пленку и поставьте в холодильник на 30 мин.

3. Духовку разогрейте до 180°. Мармелад нарежьте и разомните вилкой с 2/3 миндаля.

4. Тесто достаньте из холодильника, раскатайте в пласт толщиной 3 мм и вырежьте кружки диаметром 10 см. На середину каждого кружка выложите начинку, сложите кружок пополам, защипните края и придайте ему форму полумесяца. Сверху посыпьте оставшимся измельченным миндалем, выложите на противень, выстланный бумагой для выпекания, и поставьте в духовку на 30 мин.

5. Готовому печенью дайте немного остыть перед подачей на стол. В одной порции 315 ккал
Белки — 10 г, жиры — 20 г,
углеводы — 30 г

А что вместо мармелада?

Начинку в печенье можно заменить любым ягодным джемом или домашним вареньем. В этом случае не забудьте добавить к начинке немного крахмала для густоты.



УРТА

«кры-
ты по-
нуть
сь бе-
овый
ель-
вым
са-
ми
ис-
но-
ом
и-
и

Фото: О. Кулагин (1), Д. Королько (2)

Меню
месяца

Следующий номер

Даша РЕЦЕПТЫ
на любой вкус

в продаже с 16 марта

СВЕТЛАЯ ПАСХА

Праздничное
меню ко дню
Христово Вос-
кресения — ба-
ранья корейка в
курином бульоне
и нарядная пас-
ха с цукатами



ЛОСОСИНА ПО-НОРВЕЖСКИ

Изысканный лимонно-винный маринад пре-
красно подчеркнет вкус красной рыбы

Наваристый золотистый суп с лап-
шой, душистыми грибами и зеленью

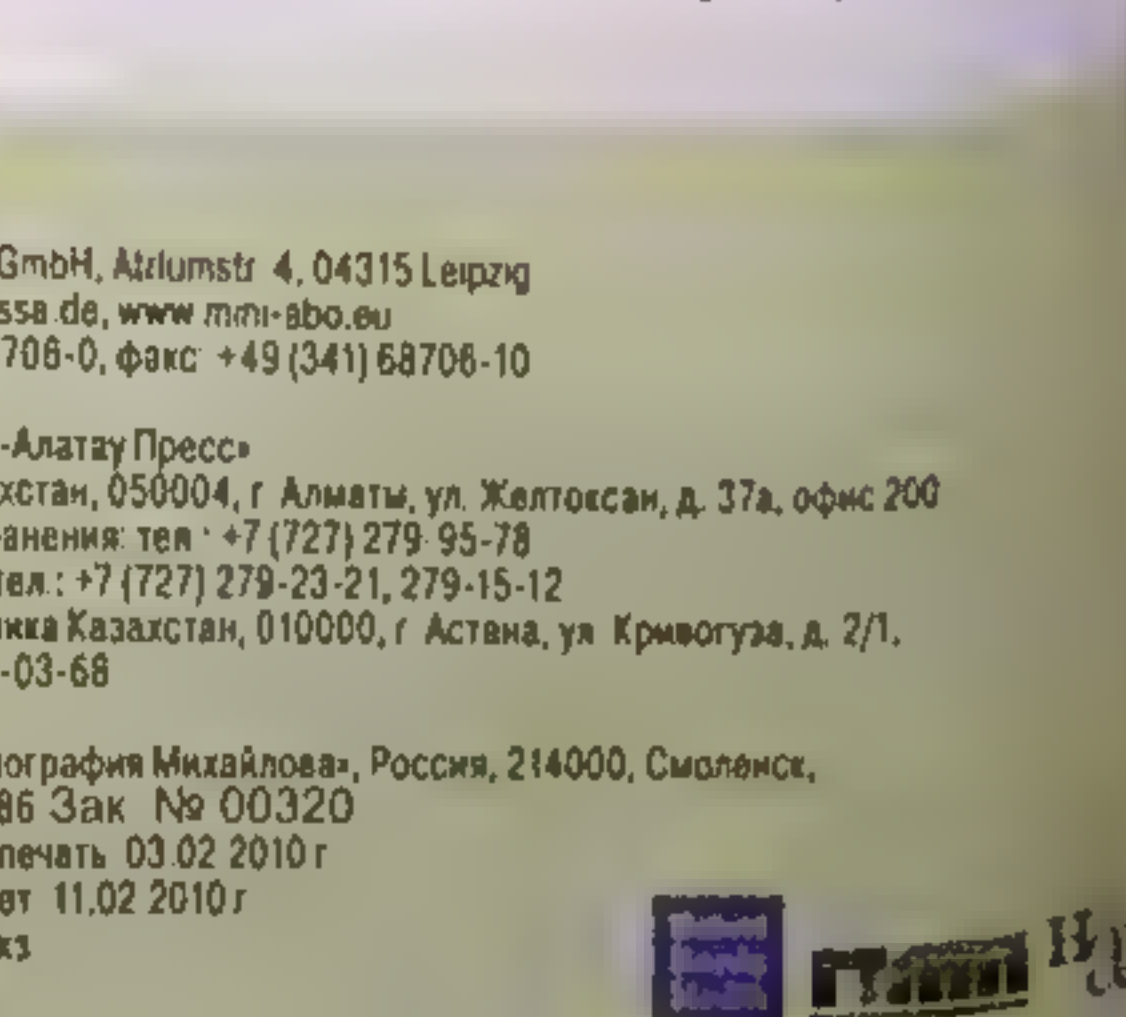


КОЛБАСА
ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА
Обжаривают на деревян-
ных шпажках — удобно и эффектно



ЛИМОННЫЕ ПИРОЖНЫЕ

Этот бисквитный десерт та-
итает во рту! С ним семейные
чаепития станут традицией



Даша РЕЦЕПТЫ
на любой вкус

ДАША. РЕЦЕПТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС
Журнал выходит ежемесячно
Главный редактор: Юлия Котенко
Издательский директор: Илья Кориненко
Руководитель объекта: Анна фон Миллер

Адрес редакции: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Тел./факс: 495 787-23-74

Для писем: 127521, г. Москва, а/я ТЗ «Даша. Рецепты на любой вкус»
E-mail: dasha@burda.ru

Учреждено и издается ЗАО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издателя: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4, www.burda.ru

Отдел рекламы: E-mail: dasha@burda.ru
Директор по рекламе: Виктория Тропинская, vtropin@burda.ru

Менеджер по рекламе: Наталья Авраменко, natasha@burda.ru
Марина Градова, mgradova@burda.ru

Координатор печати рекламы: Татьяна Алексимова,
taleximova@burda.ru, тел.: 495 787 94-12

Отдел распространения: тел.: 495 797-45-88, vestnik@burda.ru

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информаци-
онных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-
38124 от 17.11.2009 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение ре-
дакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и
учредителю — ЗАО «Издательский дом «Бурда». Перепечатка и любое использование ма-
териалов возможны только с письменного разрешения редакции.
Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель тем
самым дает свое согласие, а также подтверждает согласие изображенных на фото лиц
на публичный показ, отображение и распространение присланных текстов, фотографий
и других графических изображений в изданиях ЗАО «Издательский дом «Бурда» и других
изданиях концерна «Бурда»
Присланные тексты, фотографии и другие графические изображения не возвращаются

Распространение в других странах:

Беларусь:
ИП «РЭМ-Инфо», г. Минск, тел.: +375 (17) 297-92-75, 297-92-74, 297-92-69
ООО «Росчерк», г. Минск, тел.: +375 (17) 299-92-60, 299-92-61, 299-92-62

Германия:
DMR Ruxexpress GmbH, Altumstr. 4, 04315 Leipzig
Internet: www.presse.de, www.mmi-abo.eu
Тел.: +49 (341) 68706-0, факс: +49 (341) 68706-10

Казахстан:
ТОО «КП «Бурда-Алатау Пресс»
Республика Казахстан, 050004, г. Алматы, ул. Желтоқсан, д. 37а, офис 200
Отдел распространения: тел.: +7 (727) 279 95-78
Отдел рекламы: тел.: +7 (727) 279-23-21, 279-15-12
Филиал Республика Казахстан, 010000, г. Астана, ул. Кривогуза, д. 2/1,
тел.: +7 (7172) 38-03-68

Типография «Типография Михайлова», Россия, 214000, Смоленск,
ул. Шевченко, д. 86 Зак. № 00320
Дата передачи в печать: 03.02.2010 г.
Дата выхода в свет: 11.02.2010 г.
Тираж: 200 000 экз.
Цена свободная

Ответьте скорее, это очень важно!

Вы родились в промежутке между

8 июня 1932 года

и

26 ноября 1979 года?

Да? Тогда внимательно прочитайте это сообщение.
Мария Дюваль хотела бы открыть вам нечто важное!

**Вы родились в промежутке
между этими двумя датами?**

**Тогда ОТВЕЬТЕ
ПРЯМО СЕЙЧАС!**

Да, очень важно, чтобы вы как можно скорее сообщили Марии Дюваль, что вы действительно родились в промежутке между указанными датами. Почему? Потому что те мгновения удачи, счастья и, что особенно важно, денег, которые предвидит для вас Мария Дюваль, должны произойти ОЧЕНЬ СКОРО! Возможно, даже в течение следующего месяца! Поэтому, если вы родились в промежутке между указанными датами, действуйте немедленно! Это в ваших же интересах.

Очень важно:

не присылайте денег!

**Помощь, которую предлагает
вам Мария Дюваль,
на 100 % БЕСПЛАТНА!**

Помощь, которую Мария Дюваль предлагает вам сегодня, действительно совершенно бесплатна. По этой причине вы не должны присылать ей ни единой копейки. Всё, что вам нужно сделать, — это просто как можно скорее отправить Марии Дюваль Бесплатный Купон Предсказания и Помощи.

Кто такая Мария Дюваль?

Для тех, кто не знает: Марию Дюваль называют одной из величайших ясновидящих нашего времени. Она принимала участие во многих телевизионных и радиопрограммах. Она является автором многочисленных

трудов по астрологии и ясновидению. Ее дар, ее способности признают все. Она — одна из редких в мире ясновидящих, которые помогали полиции находить пропавших людей.

2 ПОДАРКА для вас БЕСПЛАТНО!

Мария Дюваль хотела бы предложить вам два подарка!

Ваш первый подарок — это «знаменитый талисман» Марии Дювалы! Этот талисман уже помог тысячам людей улучшить свою жизнь и решить многие проблемы. Сегодня Мария Дюваль хотела бы предложить вам его бесплатно!

Ваш второй подарок — это специальное предсказание на нескольких страницах, которое Мария подготовит особым образом. Из этого уникального предсказания вы узнаете нечто ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ и необходимое для вашего будущего!

Чтобы получить два этих подарка бесплатно, заполните этот Купон.

Вы также можете позвонить по телефону **(499) 270-34-60**. Ваша просьба будет обязательно передана Марии Дюваль, естественно, в порядке очереди.

Бесплатный Купон Предсказания и Помощи
Заполните и отправьте **КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ**
(если возможно, сегодня же) по адресу:
111974, Москва, а/я 30, для Марии Дюваль,
по факсу (495) 789-65-77 или позвоните
по телефону (499) 270-34-60.

Да, уважаемая Мария, я подтверждаю, что я родился (родилась) в промежутке между 8 июня 1932 года и 26 ноября 1979 года. Поэтому я отправляю Вам этот Купон Предсказания и Помощи.

Я понимаю, что Вы полагаете, что моя жизнь может измениться в течение ближайших недель, особенно в том, что касается личной жизни и области денег.

Согласно Вашему предложению, я прошу Вас выслать мне:

1. Ваши Секретные Предсказания, из которых я узнаю, на что я могу надеяться в этот исключительно благоприятный для меня период моей жизни.

2. Два моих бесплатных подарка, которые Вы подготовили для меня.

За это мне ничего не надо платить!

Я указываю:

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Пол: ☐ м. ☐ ж.

Индекс: _____

Адрес: _____

Моб. тел. _____

Очень важно! Точная дата моего рождения:

___/___/19___ года

Подпись _____

Через несколько дней вы получите толстый конверт с секретной информацией, а также два ваших подарка.

**Полная информация по телефону (499) 270-34-60
в будни с 8:00 до 22:00, в выходные с 9:00 до 21:00.**

Действительно только для жителей России старше 18 лет.

Предложение действительно до 31 декабря 2010 года.

Подробности в письме, которое будет выслано в ответ на данный Купон.

На правах рекламы.

Я даю согласие оператору ООО «РУСБЫТИ» (ОГРН 1027739000000) на обработку и использование моих персональных данных.



963503

03.7707.1724.77.1

ИГРЫ 37 руб*

Отправь код на номер 4447 ЗВУК

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| 
10182252
АЭРОХОККЕЙ | 
10182253
THE SIMS 2 | 
10182254
COMMAND & CONQUER | 
10182255
НЕЙТРОНИКС | 
10182256
СИМПСОНЫ | 
10182257
КОСМИЧЕСКИЕ МАРТЫШКИ |
| 
10182258
МОРСКОЙ БОЙ | 
10182263
SIM CITY METROPOLIS | 
10182264
SKATE | 
10182259
DARE RALLY | 
10182260
THE SIMS 2 РОБИНЗОНЫ | 
10182261
4 ПАСЬЯНСА |
| 
10182262
CALL OF DUTY 4 | 
10182263
SIM CITY METROPOLIS | 
10182264
SKATE | 
10182267
DARE RALLY | 
10182268
THE SIMS 2 РОБИНЗОНЫ | 
10182269
4 ПАСЬЯНСА |
| 
10182270
CALL OF DUTY 4 | 
10182272
SIM CITY METROPOLIS | 
10182273
SKATE | 
10182274
DARE RALLY | 
10182271
THE SIMS 2 РОБИНЗОНЫ | 
10182275
4 ПАСЬЯНСА |

Убедись, поддерживает ли игру твой телефон на wap.i-free.ru

1049578 Это я - твоя мама
1049573 Это мамочка звонит
1049579 Нажми на кнопку
1049581 Не выходишь теле
1049576 Разрази меня ГРОМ
1049575 Это дедушка звонит
1049580 Ваше превосходит
1049582 Звонит, зво-зво-зво
1049577 Любимая моя, воз
1049574 Это я - теща твоя!

Ожи
настой

1049563 Гусар. Сударыня, в к
1049571 Красавица! Просыпа
1049565 Эстоонская почта.
1049572 Блатофон. Хозяин, в
1049564 Ответь на звонок - пр
1049562 Детсад. Пись пис! П
1049566 Душечка, скажешь тво
1049570 Bay! смска! (тамурн
1049569 Рев голодного ишака

Убедись, что твой т
поддерживает звук
WAP.I-FREE

i-FREE

ЗВУКИ

15797635 Пападос! Жена звонит
15797668 Смешные детки. Ма
15797670 Дочка трубочку взяла
15797634 Звонок от Медведева!
15797647 Звонок для тебя. Со
15797669 Канай отсюда! Пора по
15797671 Абдулла! Таможня да
15797664 Бизнес Звонок. Дож
15797645 Милая моя, тебе звон

СЛУШАЙ БЕСПЛАТНО

15797641 Сигнал Аэропорта. В
15797652 Мобильные Малыши
15797674 Максим. Привет! Тебе
15797644 СМСочка Пришла Суп
15797639 Дзвучка красивый, я с
15797646 Всем постам! Приближ
15797675 Д.Билан. Тебе пришла
15797649 Пивная! Ещё парочку!
15797648 Тебе сообщение, мяу
15797660 Я Балбеска Смока

ХИТ!

ПЕСНИ
Мрз/г

Чтобы скачать музыку в кач
в коде мелодии замени X на
8 - для установки мелодии вместе
Услуга доступна для мелодии, от
5 - для реалтона/мр3 и озвуч

2010
Миллионером
Новая версия легендарной игры!
Отправь 10195978 на 4161

SIMS 3
Отправь 10195975 на номер 4161

Ферма
Создай свою ферму!
Разводи коров,
производи сыр
и продавай!
Отправь 10195979 на номер 4161

Аквасим 3D
Заведи реалистичный аквариум!
Отправь 00185303 на 4443
Новая версия любимой игры!

Легендарная игра
Отправь 10195981 на номер 4161

Волк и яйца!
Отправь 10927967 на номер 4449

2 ИГРЫ по цене одной!

***Скачай игру и выбери вторую В ПОДАРОК!**
Отправь код на номер 4449

ИГРА АВАТАР
Отправь 10195976 на номер 4161

Бриллиантовое удовольствие
Отправь 10927968

Маусим
заведи себе котенка-тамагочи всего за 5 руб

Охотники за привидениями

Ледниковый период 3

Шопинг-безумие

Отправь 00185303 на 4443
Новая версия любимой игры!

Отправь 10195981
на номер 4161

Отправь
10927967
на номер 4449

2 ИГРЫ по
цене одной!

***Скачай игру и выбери
вторую В ПОДАРОК!**
Отправь код на номер **4449**

**ИГРА
АВАТАР**

Отправь 10195976
на номер 4161

БРИЛЛИАНТОВОЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ

ЛОГИКА
10927968

МЯУСИМ

заведи себе
котенка-тамагочи
всего за

ОХОТНИКИ ЗА
ПРИВИДЕНИЯМИ

ЭКШН
10927969

ЛЕДНИКОВЫЙ
ПЕРИОД 3

приключения
10927970

ШОПИНГ.
БЕЗУМИЕ

10927971

отправь 00185312
на **4443**

Отправь 10195977
на 4161

СОНИК-ПИНБОЛЛ

10927972

ВИБРО-
МАССАЖЕР 2.0

10927973

ФАБРИКА IQ

10927974

СОННИК

10927975

ШЕРЛОК ХОЛМС:
ИГРА ПО ФИЛЬМУ

логика
10927976

3D СПЕЦНАЗ:
АРКТИКА

стрелялка
10927977

Отправь 10195977 на номер 4161

КНИГА МАСТЕРОВ

10927979

ЭЛЕМЕНТ

логика
10927980

МОРСКОЙ БОЙ
ИГРА

Отправь 10927981 на номер 4449

DAKAR
RALLY 2009

гонки
10927982

ПЛАНЕТА 51 -
ЗА РУЛЕМ!

аркада
10927983

ИГРА ПО ФИЛЬМУ
СУМЕРКИ

отправь код
10927984
на номер 4449

ТРАНСФОРМЕРЫ.
МЕСТЬ ПАДШИХ

ЭКШН
10927985

ЛУНА 2039:
КОЛОНИЗАЦИЯ

стратегия
10927986

ТЕТРИС

Отправь 10927987 на номер 4449

ЗВЕЗДА
ФАСТФУДА: В ПУТИ

аркада
10927988

ТРАГЕДИ КЛАБ

квест
10927989

Новые серии, новая игра!
Отправь 10927990 на 4449

КУНГ-ФУ ПАНДА

приключения
10927991

ВОЗРОЖДЕНИЕ
ЦИВИЛИЗАЦИИ

стратегия
10927992

**ИГРА
ЗУМ-ЗУМ**

УДАЛЯЙ ШАРЫ ОДНОГО ЦВЕТА!
Отправь 10927993 на 4449

15797641 Сити
15797652 Моби
15797674 Макси
15797644 СМС
15797639 Дзвон
15797646 Всем п
15797675 Д.Била
15797649 Пивная
15797648 Тебе со
15797660 Я Балб

ХИТ!

ПЕШ

Чтобы скачать муз
в коде мелодии за
8 - для установки ме
Услуга доступна для
5 - для реалтона/мр3
6 - для полной версии
4 - для полифонии и
Чтобы прослуш
Не доступна
Полифония для мел
Полная версия для м

X9612207 (-) К/ф "Чёр
X9612185 (-) К/ф "Сум
X9612167 Modern Talk
X9612174 П.Б.Б.Б.
X9612212 (-) Круг И. Те
X9612178 "Жестокий р
X9612206 (-) Ева Польн
X9612187 Лепс Григор
X9612102 Б.Б.Б.Б.
X9612103 Б.Б.Б.Б.
X9612104 Б.Б.Б.Б.
X9612186 "Бумер". Моб

МЕНЯЙ БУ
• ГосНаркоКонтро
• Из центра анони
• Боби-Боба К/ф "

X9612176 К/ф "Каникулы
X9612173 Т/с "Доктор Хау
X9612208 (-) Тимати ft. Bus
X9612201 К/ф "Усатый нян
X9612195 Quest Pistols. Бе
X9612197 К/ф "Тарас Буль
X9612103 Б.Б.Б.Б. Андр
X9612202 К/ф "Профессио
X9612198 (-) Зара. Недолюб
X9612183 Круг Михаил. Фра
X9612210 Винтаж. Ева

"Точные цены смотри ниже.
является платной подпиской.
скачивания, еженедельно. Сто
STOP на 770640. Абонента пере
Отправляя sms-запрос или совер
игр необходимо иметь Вал-досто
мобильного на номер 07242. Стои
TELE2-4,24руб, 4444: МегаФон-10
28,41руб, Билайн-29,66руб, TELE2
57,39руб; 4449: МегаФон-119 руб,
учета НДС. Стоимость минуты зв
руб; 07242: МегаФон-9,09руб; МТС
телефонов - на www.n-free.ru или на
762 000 4000. ©&O ООО "Первое М
скачки гудка Услуга «GOOD'OK» п
в зависимости от категории. Стоимос

Служба тех. поддержки, звони: 07242 (24 часа)

Жизнь
прекрасна!

Даша

СПЕЦВЫПУСК

№ 3/2010

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

1 ЛУЧШИЙ РЕЦЕПТ!



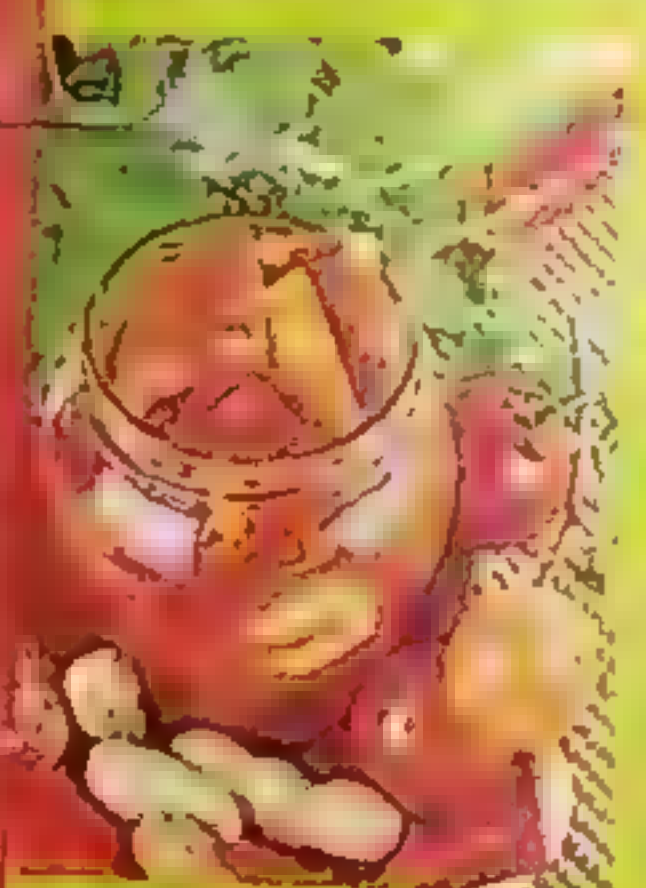
Ассорти «Клад»

Из помидоров, огурцов
и винограда с. 14



Пряничные опята

Готовим нежные
опята в пикантном
маринаде с. 17



Лечо по-русски

Находка для хозяйки:
и гарнир, и соус! с. 13



Вот так сливы!

Варенье из слив: яркое
на вид и на вкус с. 25

МАСТЕР-КЛАСС

Царское варенье

Изысканное лакомство из любимых фруктов и ароматных пряностей с. 22-23

НОВИНКА!
всего
14 руб.



рекомендуемая цена

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПО ЛУЧШЕЙ ЦЕНЕ

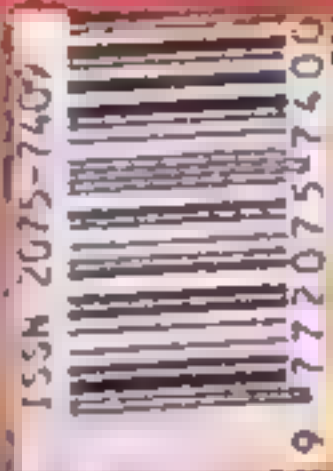
ДОБРЫЕ СОВЕТЫ
ЛЮБАЮ ГОТОВИТЬ!

ДОМАШНИЕ ПИРОГИ

55 рецептов для семейного чаепития
и праздничного застолья
Вкусно, просто, быстро



УЖЕ
В ПРОДАЖЕ



СБОРНИК ЛУЧШИХ
РЕЦЕПТОВ

6 Хрустящие
с чесноком
будут очень

14

Листья ви-
нограда —
вкусная за-
готовка для
приготовле-
ния голубцов
и долмы

27

Специ-
Даша
№03/2

Главный редактор
Издательский директор
Руководитель отдела

Адрес редакции
Телефон (495)
Для писем: 12
E-mail: dasha@

Учреждено и
Адрес издате-
льства
www.burda.ru

Dasha ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

Деко-идеи

4-5 Дары лета

Консервированные овощи

6-7 Лето красное год кормит: хрустящие огурчики, томаты в собственном соку, овощное ассорти и перец, фаршированный овощами

8-9 Повод для праздника: острый перец, маринованный лук, жгучий перец с томатами, пряное ассорти без уксуса, помидоры с чесноком, салат из огурцов

12-13 Из бабушкиного погребка: пюре из томатов, икра баклажанная, лечо по-русски, соус из хрена и закуска со сладким перцем

14-15 Необычные рецепты для гурманов: овощное ассорти, виноградные листья в винном маринаде, баклажаны по-деревенски, цветная капуста с пикантным ароматом

Блюда из заготовок

18-19 Щедро и с любовью: блюда из консервированных баклажанов и сладкого перца, квашеной капусты, маринованных огурчиков и грибов

20-21 Спело, смело и с новым вкусом!

Варенья и компоты

24-25 Самый лучший десерт: из слив, груш, клубники и красной смородины, ежевики

26-27 Вкусная радуга: компоты из персиков, ананасов, абрикосов, варенье из кабачков, черничный джем

Выпечка с вареньем

28-29 Так и просятся на стол: королевский пирог, кексы с абрикосовым джемом, пирожные «Лакомка»

30 Сладкое искушение

Мастер-классы

10-11 Пирог с вареньем
16 Салат из баклажанов
17 Маринованный лук
22-23 Варенье из кабачков

Все права принадлежат издателю и учредителю – ЗАО «Издательский дом «Бурда». Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения редакции.

Распространение и подписка в других странах:

Беларусь:
ИЧУП «РЭМ-Инфо», г. Минск, тел.: +375 (17) 297 92 75, 297 92 74, 297 92 69
ООО «Росчерк», г. Минск, тел.: +375 (17) 299 92 60, 299 92 61, 299 92 62

Типография: «Типография Михайлова», Россия, 214000, г. Смоленск, ул. Шевченко, д. 86
Дата выхода в свет: 24 июля 2010 г.
Тираж: 160 000 экз.
Цена свободная
Заказ № 11821



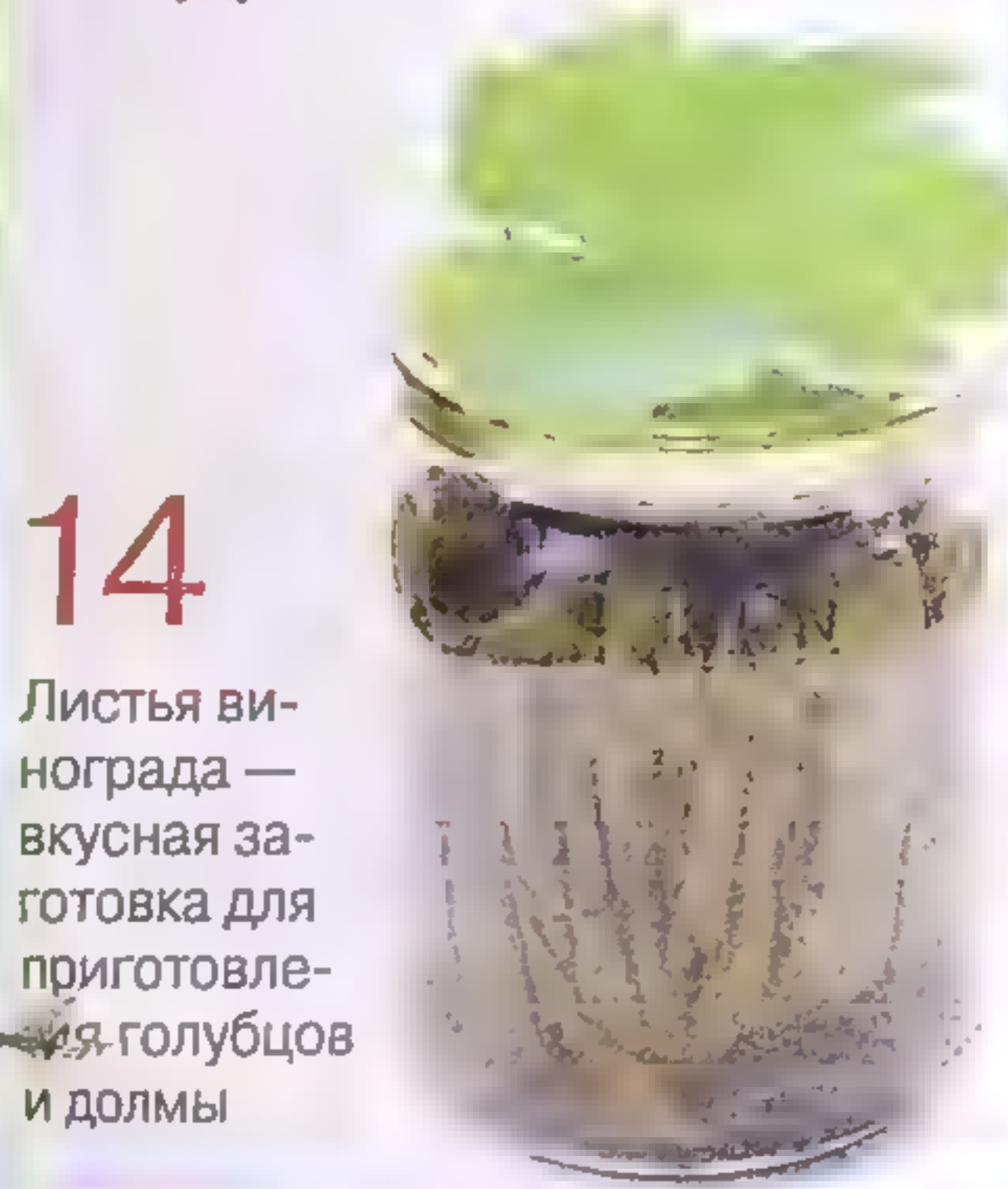
6 Хрустящие огурчики с чесноком и перцем зимой будут очень кстати!



9 Половинки помидоров, законсервированные с чесноком и зеленью: нарядная готовая закуска для гостей



17 Мастер-класс по консервированию опят: они станут хитом любого застолья



14 Листья винограда — вкусная заготовка для приготовления голубцов и долмы



24 Компот из слив — приятно вспомнить вкус этих фруктов в холодные дни



27 Джем из абрикосов станет незаменимым дополнением домашних чаепитий

Dasha Специальный выпуск
Даша. Домашние заготовки
№03/2010

Главный редактор: Юлия Котенко
Издательский директор: Инна Корниенко
Руководитель объекта: Анна фон Миллер

Адрес редакции: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Телефон: (495) 797-45-60 (доб. 33-64), факс: (495) 787-94-46
Для писем: 127521, г. Москва, а/я 73
E-mail: dasha@burda.ru

Учреждено и издается ЗАО «Издательский дом «Бурда»
Адрес издателя: Россия, 127018, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4,
www.burda.ru

Размещение рекламы: WWA Kuеррег
Телефон: (495) 787-94-20, факс: (495) 787 33-677
Директор по рекламе: Ксения Дмитриева,
k.dmitrieva@burda.ru

Менеджер по рекламе: Олеся Мочалова,
o.mochalova@burda.ru

Координатор печати рекламы: Евгения Минугалиева,
e.minugalieva@burda.ru, тел.: (495) 797-45-60 (доб. 32-08)

Отдел распространения: тел.: (495) 797-45-60 (доб. 33-32),
vertrieb@burda.ru

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия.
Свидетельство о регистрации № ФС77-28989 от 24.07.2007 г.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Дары лета

Яркие композиции из цветов и фруктов превратят каждый день в праздник и будут напоминать о солнечных днях!



Выразительно и со вкусом

За счет сочетания желтого, красного и оранжевого сервировка обеденного стола заиграет по-новому. Трио из разноцветных свечей «дружит» с орнаментом на броских салфетках. А сочный рисунок на скатерти подчеркивает «солнца» подсолнухов!

Ярко и позитивно

Миниатюрный цветной заварничек можно легко превратить в веселую вазу. Поставьте в него любимые цветы разных оттенков — и оригинальное украшение для кухни готово!

На лоне природы

Сама природа рисует на мольберте фон из синего неба, колосистого поля. Для полной картины осталось немного: подберите в тон облакам салфетки и посуду, дополните композицию спелыми летними фруктами — пикник получится просто отличным!

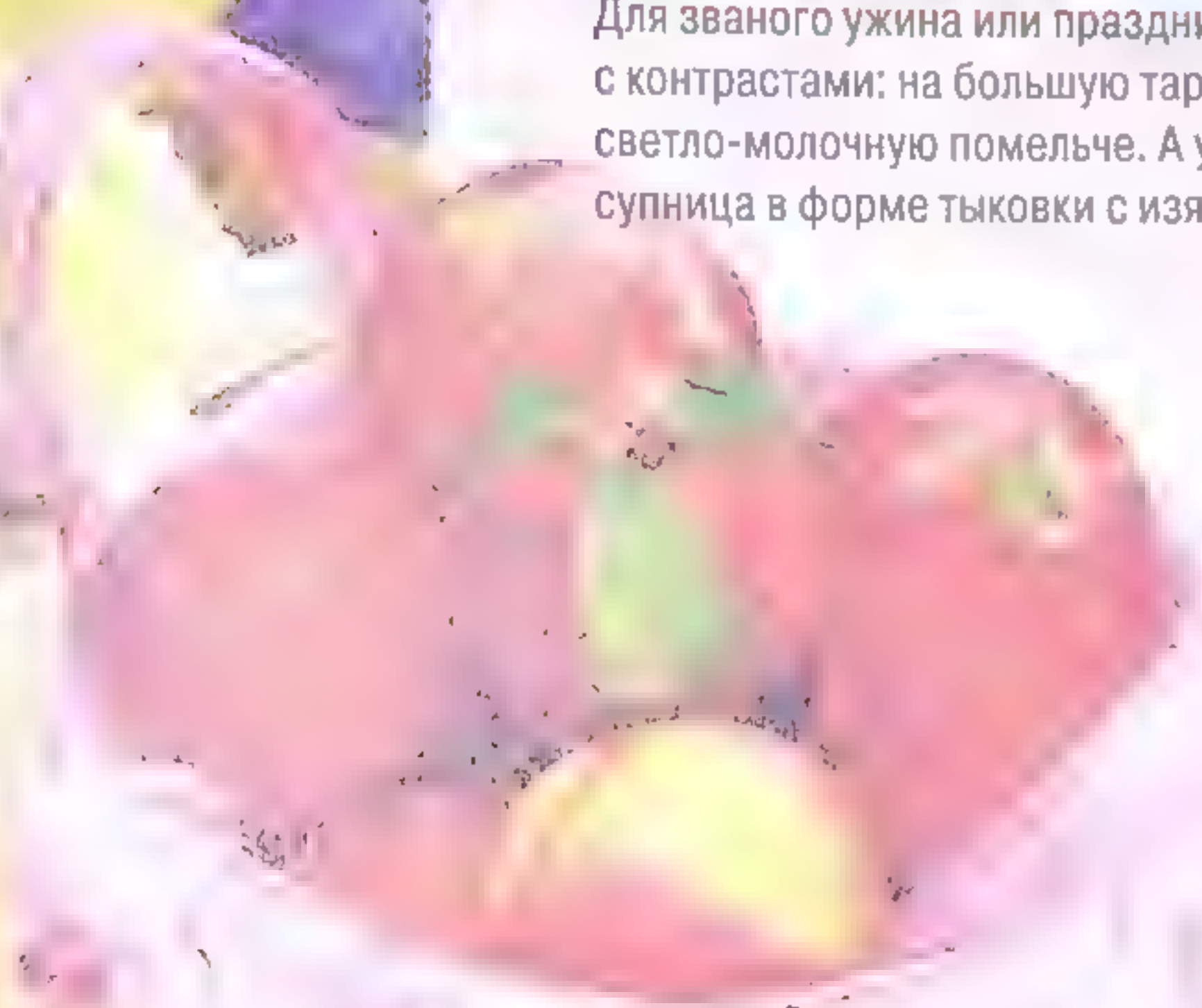


Фантазия на тему тыквы

Для званого ужина или праздника нужно что-то необычное. Поиграйте с контрастами: на большую тарелку шоколадного цвета поставьте светло-молочную помельче. А увенчает композицию необычная супница в форме тыквы с изящной подставкой-листом.

Фруктовая колыбель

В плетеную корзиночку, одетую в складки из воздушных кружев, так и просятся спелые аппетитные яблочки и персики!



Лунное сияние

Хотите романтики? Нет ничего проще. На плоскую золотистую тарелочку поставьте ароматические свечи, а вокруг выложите спелые груши.



Лето красное гого

Хрустящие огурчики

С ЧЕСНОКОМ И ПЕРЦЕМ

Ингредиенты:

- 1 маленькая луковица
- 1 зубчик чеснока • 5 горошин душистого перца
- 4 лавровых листа • 0,5 л воды • 5 стол. л. 9%-ного уксуса • 4 ч. л. сахара
- 2 ч. л. соли • маленькие огурчики (корнишоны)

Приготовление:

1. Приготовить рассол. Для этого в 0,5 л теплой воды растворить сахар и соль, добавить уксус и лавровый лист. Довести до кипения.

2. Огурцы хорошо вымыть, обсушить и плотно уложить в банку, добавить чеснок, перец горошком, нарезанную луковицу, залить кипящим рассолом и стерилизовать 10 мин.

3. Банку закатать и сразу же остудить. Банку перевернуть, сверху положить тряпочку и поливать сначала теплой и затем, постепенно снижая температуру, — холодной водой (в течение 30 мин до полного охлаждения). Хранить огурцы в прохладном темном месте. Время приготовления: **30 мин**



Перец, фаршированный овощами

С МОРКОВЬЮ И ПОМИДОРАМИ



Ингредиенты:

- 1 кг перца • 700 г помидоров • 3 луковицы • 300 г моркови • корень петрушки
- зелень петрушки • 12 стол. ложек растительного масла
- 1 стол. ложка соли • 3 стол. ложки сахара • 2 стол. ложки 9%-ного уксуса • 6 шт. перца горошком

Приготовление:

1. Перец вымыть, срезать верхушки с основанием плодоножек и удалить семена.

2. Сделать начинку: лук нарезать и обжарить на 1 стол. ложке мас-

ла. Морковь и корень петрушки очистить, нарезать соломкой и обжарить в 2 стол. ложках масла. Смешать с луком и на рубленной зеленью.

3. Помидоры ошпарить, снять кожицу. Из мякоти сделать пюре. Закипятить и варить 10 мин, добавив соль, сахар, перец горошком.

4. Оставшееся масло проклатить, остудить и разлить по 3 стол. ложки в банки. Перец нафаршировать овощами, разложить в банки. Залить томатным соусом. Стерилизовать 1 ч. Закатать.

Время приготовления: **30 мин**

Окормит

Вкус и аромат этих овощей в студеную зимнюю пору напомнят вам о теплых месяцах!

Томаты в собственном соку

ХОД ПОЙДУТ И ОВОЩИ, И РАССОЛ

на 3 литра

• 1,7 кг помидоров • 2–3 небольшие луковицы • 500 г сладкого перца • «зонтики» укропа • черный перец горошком • небольшой стручок горького перца. Для маринада: • 1,5 стол. ложки соли • 1,5 стол. ложки сахара • 1,5 стол. ложки 9%-ного уксуса

Приготовление:

1. Лук очистить и вымыть. Помидоры хорошо вымыть и обсушить. Около 300 г помидоров прокрутить через мясорубку. Банку стерилизовать около 20 минут.

2. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку, очистить от семян, разрезать на дольки. На

дно банки положить часть «зонтиков» укропа, горошины черного перца, нарезанные луковички, нарезанный сладкий перец, черный перец горошком и, по желанию, горький перец.

3. Сверху нужно выложить вымытые помидоры, сладкий перец и оставшийся укроп. Залить крутым кипятком, накрыть полиэтиленовой крышкой, дать постоять минут 15–20.

4. Затем жидкость из банки слить через полиэтиленовую крышку с дырочками.

5. В банку засыпать соль, сахар и уксус, залить томатным соком. Закатать герметично крышкой, переворачивать несколько раз банку, чтобы ингредиенты растворились. Время приготовления: 40 мин

Готовим с удовольствием!

Любителям пряностей рекомендуем добавлять к рецептам консервации орегано, листья базилика, тмин и сухую горчицу.



Овощное ассорти «Поляна»

СЛОЕННЫЙ САЛАТ ИЗ ПЕРЦА, ПОМИДОРОВ И ЛУКА

на 3 литра

• 1 кг сладкого перца • 1 кг капусты • 500 г красного лука • черный перец горошком • 3 листика хрена • корень петрушки • 5–6 зубчиков чеснока. Для маринада: • 2,5 стол. л. сахара • 1 стол. л. соли • 10 г лимонной кислоты • 1 л воды

Приготовление:

1. Овощи тщательно вымыть. Банки стерилизовать около получаса. Корень петрушки вымыть и очистить.

2. Капусту вымыть, верхние листья снять. Остальные мелко нашинковать.

3. Сладкий болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и очистить от семян. Перец нарезать тонкими кольцами.

4. Лук очистить, вымыть и также нарезать тонкими кольцами.

5. Помидоры вымыть, осторожно удалить плодоножку. Мякоть нарезать тонкими кольцами.

6. На дно банки уложить листья хрена, половинку корня петрушки.

7. Сверху выложить слоями нарезанный перец — помидоры — нашинкованную капусту — кольца лука.

8. Для маринада: в закипевшую воду добавить соль, сахар и лимонную кислоту (при желании ее можно заменить на лимонный сок в соотношении 10 г лимонной кислоты на 1 чайн. ложку лимонного сока).

9. Дать ингредиентам полностью раствориться. Залить маринадом банки и пастеризовать 20 минут.

10. Банку закатать, перевернуть вверх дном, поставить на крышку в темное место.

Время приготовления: 40 мин



ПОВОД для праздника

С такими красочными и аппетитными закусками застолье наверняка удастся!



Остренький перец

МЯКОТЬ ПЕРЦЕВ ПОЛУЧИТСЯ АППЕТИТНО ХРУСТЯЩЕЙ

На 0,5 литра

- 0,5 кг разноцветного горького перца
- 0,5 стол. ложки сахара
- 2 стол. ложки соли
- 0,5 стакана подсолнечного масла
- 0,5 стакана 9 %-ного уксуса

Приготовление:

1. Перец вымыть и на 5-7 мин опустить в воду 80-90° (не кипятить!).

2. Приготовить маринад: кипятить подсолнечное масло с уксусом, добавить сахар и соль, перемешать.

3. Банку прокалить 10 мин на сковородке при температуре 200°. Перцы обсушить и плотно уложить в банку, чередуя стручки разных цветов. Залить маринадом до краев и закрыть закручивающейся крышкой.

Время приготовления: 20 мин

Жгучий перец с томатом

(БЕЗ ФОТО) ЕЩЕ ОДИН ВАРИАНТ МАРИНОВАННОГО ПЕРЦА

На 1 литр

- 400 г сладкого перца
- 200 г горького перца
- 1 кг спелых помидоров
- 2 стол. ложки сахара
- 1 стол. ложка уксуса
- 100 мл раст. масла
- 2 стол. ложки соли

Приготовление:

1. Вымыть перцы, отрезать хвостики на расстоянии 1 см от основания плодоножки. Аккуратно удалить семена, мякоть выложить на противень и запекать 10 мин в духовке при 180°.

2. Помидоры вымыть, обдать кипятком и снять кожицу. Мякоть

протереть через дуршлаг. Получившееся пюре довести до кипения и варить, помешивая, 20 мин на медленном огне. Затем добавить сахарный песок, растительное масло и соль, уксус, перемешать до полного растворения специй и снять с огня.

3. Испеченные перцы опустить в горячий маринад и оставить на 10 мин. Затем смесь осторожно разлить по банкам и сразу закатать. Банки с маринованным перцем перевернуть вниз крышкой и оставить в таком виде до полного остывания.

Время приготовления: 30 мин

Маринованный лук

ВОТ ТАК ЗАКУСОЧКА!

На 1 литр

- 1 кг мелких луковиц
- 2 зубчика чеснока
- 8 горошин перца
- 0,5 чайн. ложки лимонной кислоты
- 4 стол. ложки сахара
- 1 стол. ложка соли
- 0,5 стакана уксуса

Приготовление:

1. Луковички очистить, вымыть и сложить в кастрюлю. Лимонную

кислоту развести в 1 л воды, залить луковицы. Нагреть на слабом огне до кипения, затем с огня снять, лук откинуть на дуршлаг.

2. Приготовить маринад: довести до кипения 1 л воды с чесноком, перцем, сахаром, лимонной кислотой и уксусом. Лук сложить в банки, залить горячим маринадом и закатать.

Время приготовления: 25 мин

в ДАША. СПЕЦВЫПУСК



Совет для вас
Зачастую банки с солениями хранят в подвале. Перед тем как открывать, их нужно обязательно вымыть водой с содой, иначе можно подхватить опасную инфекцию.

Томатно-кусно, как

На 1 литр

- 1 кг помидоров
- 1-2 зубчика чеснока
- 1-2 лавровых листа
- 2 стол. ложки сахара
- 1 стол. ложка соли
- 100 мл раст. масла
- 3-4 горошины перца
- 1 чайн. ложка лимонной эссенции

Приготовление:

1. Помидоры вымыть, разрезать на 4 части. Выложить в кастрюлю вместе с нарезанным чесноком, лавровыми листьями и перцем.

Салат

На 5 литров

- 4 кг огурцов
- 1 кг сахара
- 1 кг поваренной соли
- 1 стакан лимонной кислоты
- 1/3 стакана уксуса
- 1 ст. ложка перца
- 1 ст. ложка чеснока
- несколько горошин перца

Приготовление:

1. Огурцы вымыть, срезать кончики, нарезать на 4 части. Залить в кастрюлю водой, довести до кипения, варить 10 мин. Затем слить воду, огурцы обсушить и сложить в банки. Залить маринадом и закатать.



Пряное ассорти без уксуса

ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДЕТЕ ЧТО-ТО НА СВОЙ ВКУС

На 3 литра:

• 1 кг огурцов • 1,3 кг помидоров • 2 яблока • по 1 стручку сладкого и горького перца • 5 зубчиков чеснока. Для рассола: • 2 стол. ложки соли • 3 стол. ложки сахара • 200 мл яблочного сока без мякоти • по 3 веточки петрушки, укропа и лавровых листа • 7 горошин черного перца

Приготовление:

1. Огурцы замочить в холодной воде на 3 ч. Сладкий перец и яблоки очистить от семян. Яблоки нарезать дольками, сладкий

перец — кольцами. Горький перец — кусочками. Вскипятить 1,25 л воды.

2. На дно банки выложить: огурцы, укроп, петрушку, жгучий перец, зубчики чеснока, яблоки, помидоры и сладкий перец.

3. Залить банку кипятком до краев. Накрыть крышкой, оставить на 20 мин. Затем воду слить в кастрюлю, закипятить, вылить назад в банку и еще раз оставить на 20 мин. Снова слить воду в кастрюлю и отлить 1 стакан воды. Добавить яблочный сок, соль и сахар, закипятить, залить ассорти и закатать крышкой.

Время приготовления: 30 мин

Помидоры с чесноком

КУСНО, КАК НА МАМОЧКИНОЙ КУХНЕ!

На 1 литр:

• 1 кг помидоров
• 1–2 зубчика чеснока
• 1–2 лавровых листа
• 2 стол. ложки соли
• 1 стол. ложка зелени петрушки или сельдерея
• 3–4 горошины черного перца • 1 чайн. ложка уксусной эссенции (70%)

Приготовление:

1. Помидоры вымыть, обсушить, разрезать на половинки. Выложить в простерилизованные банки срезами вниз вместе с нарезанной зеленью,

чесноком, лавровым листом и перцем.

2. В кастрюле довести до кипения 1 л воды с солью.

3. Осторожно залить помидоры чуть остывшим рассолом, поставить банки в горячую воду (температура воды и рассола должна быть одинакова), накрыть крышками и стерилизовать 15 мин.

4. Добавить эссенцию, герметично закрыть банки крышками и поставить вверх дном на 5 мин. Затем банки несколько раз перевернуть, чтобы «разошелся» уксус. Хранить в прохладном месте.

Время приготовления: 30 мин



Салат из огурцов

СМЕЛО МОЖНО НАЗВАТЬ КЛАССИКОЙ ЖАНРА

На 5 литров:

• 4 кг огурцов • 1 стакан сахара • 1 стакан растительного масла без запаха • 1 стакан 9%-ного уксуса • 1/3 стакана крупной соли • 1 ст. л. молотого черного перца • 1 ст. л. сухой горчицы • 1 средняя головка чеснока • 1 пучок петрушки • несколько горошин черного перца

Приготовление:

1. Огурцы хорошо вымыть, обсушить и нарезать брусочками или кружочками. Посыпать сахаром, затем полить растительным

маслом и уксусом, дать постоять около 5 мин.

2. После этого добавить соль, молотый черный перец, перец горошком и горчицу. Все тщательно перемешать и оставить на 6 ч (время от времени перемешивая).

3. Чеснок очистить и нарезать. Зелень петрушки также вымыть и мелко нарезать. Чеснок и петрушку соединить с огурцами и хорошо перемешать.

4. Банки стерилизовать в течение 30 мин. Огурцы разложить по банкам, банки закатать. Хранить в прохладном месте.

Время приготовления: 35 мин



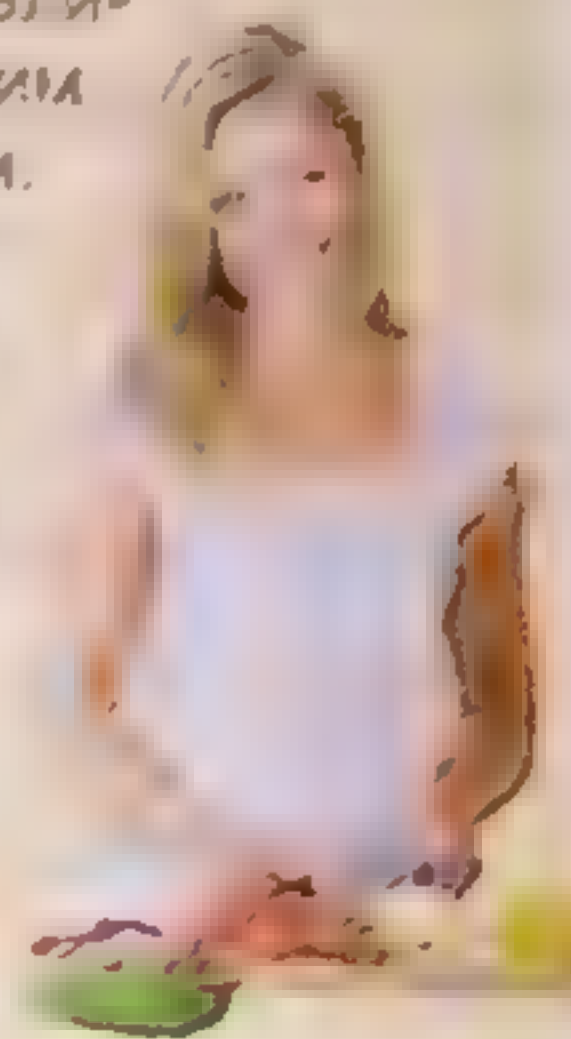
КСТАТИ

■ Закуска: маринованные фрукты

Перед тем как мариновать фрукты, яблоки, груши, сливы или виноград тщательно промывают, яблоки и груши очищают от кожуры и удаляют сердцевину, выкладывают в банки и заливают горячим маринадом.

На литровую банку уйдет 2 стакана воды, 120 г сахара и 10 г соли.

Фрукты с маринадом обязательно стерилизуют (литровые банки — 30 минут) и закрывают.



■ На вид — вкусно!

Нарезанные овощи и фрукты могут потемнеть и утратить привлекательный вид. Чтобы этого не случилось, перед маринованием их нужно бланшировать в подсоленной воде (на 1 л воды 2 чайные ложки соли). Если огурцы бланшировать 2–3 минуты, а яблоки и груши — 5–7 минут, они сохранят свой цвет и вкус.

■ Консервируем огурцы

Для консервации огурцы должны быть свежими, без повреждений. Если огурцы уже были в холодильнике, их нужно вымыть и обсушить. Банки и крышки должны иметь обыкновенное, часто «взрываться». Не годятся для консервирования и вялые экземпляры. Огурцы перед консервированием нужно замочить на 5–6 часов в холодной воде. За это время из плодов выйдет лишний воздух.

Заготовьте лечо

У каждой хозяйки есть свой рецепт лечо, обязательными должны быть лишь три компонента — помидоры, лук и паприка



Совет к приготовлению

Между моментом, когда продукты подготовлены к консервированию (нарезаны, отварены или потушены), и закладкой в банки должно пройти не более 30 мин.

600 г спелых
4 стол. ложки
1 чайн. лож

2. Помидоры
кипятком
четверть

4. П
кни
накр

Чичо-венгерски

КСТАТИ

■ Готовим овощи

Если вам нужно за короткое время приготовить овощи, подержите их 3–5 минут в кипятке, а затем обжарьте в растительном масле. Вы потратите значительно меньше времени, чем на тушение или варку.

■ Что приготовить?

От качества продуктов напрямую зависит решение, какие блюда готовить. Если у вас есть кусок мяса наивысшего качества, свежие неповрежденные овощи и фрукты — приготовьте отбивные или тушеное мясо, гарнир из крупно нарезанных овощей и целые фрукты на десерт. Все в максимально натуральном виде. Если мясо — второй категории, овощи и фрукты частично испорчены — удалите все отходы и приготовьте бульон из костей, пиццу с мясом, овощное пюре и фруктовый мусс. Все продукты должны быть измельчены и, кроме этого, добавлены дополнительные — мука, сахар, яйца. Таким образом, вы в любом случае приготовите хороший обед.

■ Шпик в домашних условиях

Шпик — это жир, который используется в кулинарии. Он может быть свиным, говяжьим, куриным и др. Шпик используется для жарки, тушения, запекания и др. Шпик можно приготовить в домашних условиях. Для этого нужно взять свиной жир, соль и перец. Шпик готовится в банке. Сначала жир нужно нарезать кубиками, обжарить в масле до прозрачности. Добавить лук и хорошо его подрумянить (10–15 мин). Затем добавить соль и перец. Тушить 10 мин, затем накрыть крышкой и тушить еще 15 мин. Шпик можно хранить в банке в холодильнике. Шпик можно использовать для жарки, тушения, запекания и др.



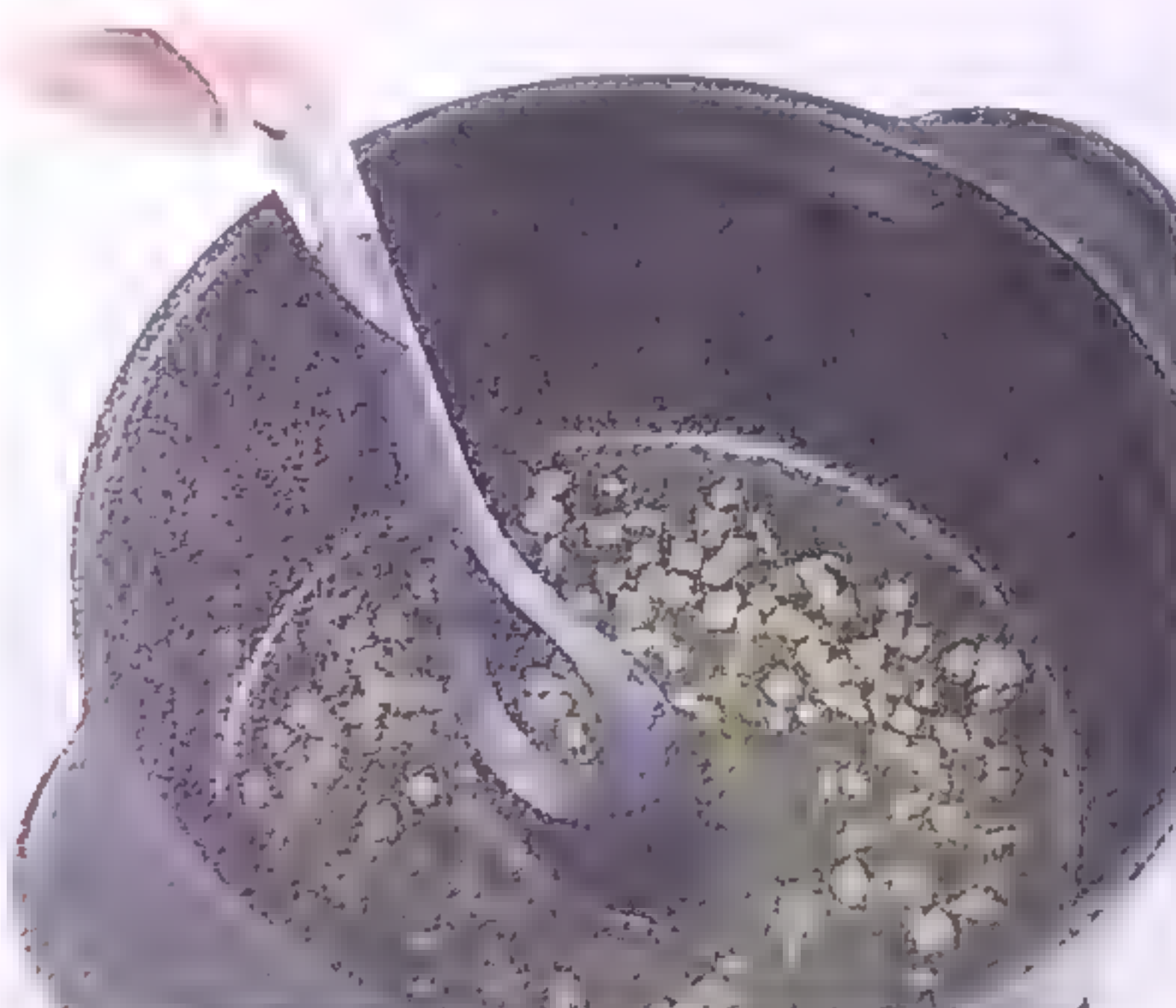
На 1 литр: • 1,4 кг зеленого сладкого перца • 600 г спелых помидоров • 150 г репчатого лука • 4 стол. ложки топленого масла • 50 г копченого шпика • 1 чайн. ложка молотой паприки • соль по вкусу



1. Стручки сладкого перца вымыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину с семенами и плодоножкой. Мякоть нарезать широкими полосками.



2. Помидоры надрезать крест-накрест, обдать кипятком и снять кожицу. Мякоть разрезать на четвертинки. Лук нарезать полукольцами.



3. Шпик нарезать кубиками, обжарить в масле до прозрачности. Добавить лук и хорошо его подрумянить (10–15 мин).



4. Приправить солью и паприкой, добавить сладкий перец с помидорами. Тушить 10 мин, затем накрыть крышкой и тушить еще 15 мин.



5. Банку вымыть, обработать паром, выложить в нее лечо и герметично закрыть. Поставить банку на полотенце вверх дном и дать ей остыть.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

Сочные томаты, пикантные баклажаны и хрен с «характером» так и просятся в тарелку!

Пюре из томатов

С УКРОПОМ И ЧЕСНОЧКОМ!

На 4 литра:

- 3 кг спелых красных помидоров
- 2 стол. ложки сахара
- 2 стол. ложки соли
- зелень укропа
- черный молотый перец
- головка чеснока

Приготовление:

1. Помидоры вымыть, залить кипятком, варить минут 10 на среднем огне. Помидоры откинуть на дуршлаг, опустить под холодную воду. Снять кожицу. Мякоть нарезать и сложить в блендер. Пюрировать.
2. Пюре вылить в кастрюльку, приправить. Добавить соль и сахар из расчета по 1 стол. ложке на литр пюре. Кипятить около 10 мин без крышки.
3. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Укроп вымыть и мелко нарезать. Смешать, добавить к томатному пюре и варить еще около 20 мин, чтобы масса уварилась в полтора-два раза.
4. Разлить в подготовленные банки, стерилизовать 20 мин, закатать, перевернуть и оставить до остывания. Хранить в прохладном месте.

Время приготовления: 30 мин



Закуска со сладким перцем



На 4 литра:

- 2 кг баклажанов
- 1 кг сладкого перца
- 300 г моркови
- 1 кг лука
- 200 мл растительного масла
- зелень петрушки и укропа
- специи
- уксус
- соль
- растительное масло

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть, замочить в холодной воде на 30 минут, чтобы ушла горечь.
2. По желанию в воде можно растворить столовую ложку уксуса и соль. Баклажаны промыть, на-

ЗА ОКНОМ ЗИМА, А У ВАС В ТАРЕЛКЕ ЛЕТО!

резать тонкими кружочками и обжарить на растительном масле до подрумянивания.

3. Лук, перец и морковь очистить, вымыть и мелко нарезать. Перемешать и влить лимонный сок.

4. Тушить в разогретой сковороде на растительном масле до готовности минут 7-8. Посолить и приправить по вкусу.

5. На дно стерилизованных банок выложить обжаренные баклажаны, сверху — слой тушеных овощей. Стерилизовать 30 минут. Закатать и остудить при комнатной температуре.

Время приготовления: 30 мин

Совет для вас

Если вы не любите уксусный запах в консервации, то вместо виноградного можно использовать яблочный или бальзамический. Их можно соединять с белым сухим вином в соотношении 1:1. Это придаст овощам пикантный вкус и аромат.

Овощного погребка!

Икра баклажанная

(3 ФОТО) С МОРКОВЬЮ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

На 1 литр

1 кг баклажанов • 400 г моркови • 500 г сладкого перца • 1 кг репчатого лука • 450 г помидоров • оливковое или кунжутное масло • соль и черный молотый перец по вкусу • 1 чайн. ложка лимонного сока

Приготовление:

Баклажаны вымыть, вымочить в подсоленной воде минут 5, чтобы ушла горечь. Промыть, мелко нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой или натереть на терке. Лук очистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими полукольцами, сбрызнуть лимонным соком и дать

постоять 5 мин. Перец вымыть, удалить основание плодоножек, очистить от семян и нарезать кольцами или полукольцами.

3. Все ингредиенты обжарить на разогретом оливковом или кунжутном масле почти до готовности. Томаты ошпарить, снять кожицу, удалить основания плодоножек, посолить, поперчить и закипятить.

4. Все овощи сложить в одну кастрюлю, залить томатным пюре, перемешать, приправить по вкусу и тушить, периодически помешивая, около 25–35 минут до полной готовности овощей.

5. Разложить икру в стерилизованные банки и закатать. Остудить при комнатной температуре.

Время приготовления: 30 мин



Острый соус из хрена

ПРЕКРАСНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К МЯСНОМУ БЛЮДУ

На 1 литр

4 корня хрена • 2 средних свеклы • 1/3 чайн. ложки лимонной кислоты • 250 мл воды • 2 стол. ложки соли • 1 стол. ложка сахара • 1 стол. ложка 9%-ного уксуса

Приготовление:

1. Корень хрена вымыть, очистить. На мясорубку надеть пакет в том месте, где выходит измельченная масса. Это нужно сделать для того, чтобы избавиться от едкого запаха хрена.

2. Хрен пропустить через мясорубку. Его также можно измельчить в комбайне или натереть на терке.

3. Свеклу вымыть, нарезать на кусочки и натереть на крупной терке. Добавить половину сахара, собрать сок.

4. Натертую свеклу припустить на сковороде около пяти минут, влить свекольный сок.

5. Чтобы свекла не потеряла цвет, нужно добавить щепотку лимонной кислоты. Остудить.

6. Смешать натертый хрен со свекольной массой, добавить уксус. Хорошо перемешать.

7. Воду закипятить, растворить в ней оставшийся сахар и 2 стол. ложки соли, перемешать. Немного остудить.

8. Переложить хрен в подготовленные банки, быстро накрыть крышкой и стерилизовать около 30–40 минут.

9. Затем закатать. Хранить желательно в холодильнике.

Время приготовления: 40 мин



Лечо по-русски

ПОДАВАЯ БЛЮДО, ПОЛЕЙТЕ ЕГО ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ

На 1 литр

• 1 кг сладкого перца • 1 кг лука • 1 кг моркови • 1 кг спелых помидоров • 4 зубчика чеснока • черный молотый перец • 50 мл сухого вина • 4 стол. ложки лимонного сока • 1/3 стакана соли • 0,5 л растительного масла

Приготовление:

1. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками или натереть на крупной терке.

2. Помидоры и перец также вымыть. Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать кусочками.

3. Помидоры опустить на 30 с в кипящую воду, слить воду, помидоры охладить и удалить у них кожицу.

4. Чеснок очистить, пропустить через пресс или мелко нарезать.

5. Морковь, помидоры, перец соединить, посолить и хорошо перемешать. Оставить на 12 ч. Затем добавить растительное масло, сахар, молотый черный перец, сухое вино, лимонный сок и все еще раз тщательно перемешать.

6. Довести до закипания, аккуратно помешивая, чтобы овощи не потеряли форму. Варить на слабом огне около 20 мин.

7. Банки простерилизовать над паром или в нагретой до 180–200° духовке. Подготовленные овощи выложить в банки.

8. Каждую банку с овощами стерилизовать в течение 30–40 мин.

9. Закатать крышками. Банки перевернуть, накрыть одеялом и оставить до полного остывания. Хранить лечо лучше в прохладном месте.

Время приготовления: 40 мин

Необычные рецепты для

Вы даже не догадывались о таких изумительных сочетаниях!



Ассорти «Овощи и фрукты»

ОРИГИНАЛЬНЫЙ МИКС ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И ВИНОГРАДА

На 2 литра:

- 400 г огурцов • 400 г помидоров • чеснок • 1 яблоко
 - 2 болгарских перца
 - 1 луковица • корень хрена
 - зелень • 100 г винограда
- Для маринада: • 1 стол. л. уксуса на 10 стол. л. воды

Приготовление:

1. Огурцы и помидоры вымыть. Перец разрезать пополам, уда-

лить плодоножки с семенами, вымыть и каждую половинку разрезать вдоль на 3 части.

2. Виноград вымыть. Лук очистить и нарезать дольками. Чеснок разделить на зубчики и очистить.

3. Яблоко вымыть, удалить сердцевину с семенами и нарезать дольками. Зелень вымыть.

4. Для маринада соединить воду с уксусом и довести до кипения.

При желании, можно добавить немного корицы. Варить около 3–5 мин.

5. На дно стерилизованной банки положить немного зелени, тертого корня хрена.

6. Выложить подготовленные овощи с яблоком, сверху — оставшуюся зелень.

7. Залить маринадом и герметично закатать.

Время приготовления: 30 мин

Виноградные листья

ВКУСНАЯ ЗАГОТОВКА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГОЛУБЦОВ

На 1 литр:

- 400 г виноградных листьев
 - черный молотый перец
- Для маринада: • по 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты и соли • 60 мл белого сухого вина • «зонтики» укропа • 700 мл воды

Приготовление:

1. Виноградные листья перебрать, отрезать утолщения, хорошо вымыть и обсушить.

2. В кипящую воду засыпать перец, бланшировать виноградные листья, чтобы они стали эластичными, но не больше 4–5 минут: пока не потемнеют.

3. Листья остудить, свернуть в трубочку и плотно уложить в стерилизованную банку.

4. Приготовить маринад и быстро вылить в банку, закатать, перевернуть и оставить до полного остывания.

Время приготовления: 30 мин

Ассорти из томатов

РАССОЛ ПОЛУЧАЕТСЯ ОЧЕНЬ НЕЖНЫМ, А ПОМИДОРЫ — КАК СВЕЖИЕ

На 2 литра:

- по 300 г желтых и красных помидоров • 4 зубчика чеснока • «зонтики» укропа
- Для маринада на 1 л воды:
- 1 стол. л. соли
 - 1,5 стол. л. уксуса

Приготовление:

1. На дно стерилизованной банки положить «зонтики» укропа и зубчики чеснока.

2. Сверху положить вымытые желтые и красные помидоры.

3. По желанию поверх помидоров уложить очищенные от семян, нарезанный средними дольками сладкий перец.

4. Залить приготовленным маринадом. Закатать стерилизованной крышкой.

Время приготовления: 30 мин

Овощи

ОСТРОМ

На 2 литра:

- 0,7 кг баклажанов
- 400 г помидоров
- 1 морковь
- 2 болгарских перца
- 1 ложка сахара
- раст. масло
- петрушка

Приготовление:

1. Баклажаны нарезать кубиками, залить водой, прокипятить 10 минут, слить воду, добавить соль, перец, сахар, раст. масло, петрушку и укроп. Варить 10 минут.



Для гурманов

Цветная капуста

НЕЖНАЯ ЗАКУСКА С ПИКАНТНЫМ АРОМАТОМ

На 3 литра:

- 2 кг цветной капусты
- 2 сладких перца • 1 стручок горького перца • 3 лавровых листа • 200 г моркови
- Для маринада на 1 л воды:
 - 4 стол. ложки соли
 - 4 стол. ложки сахара
 - 50 мл столового уксуса

Приготовление:

1. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия и отварить в подсоленной кипящей воде 3–5 мин. Затем откинуть на

дуршлаг и остудить. Перцы вымыть, удалить плодоножки, разрезать, очистить от семян. Перец нарезать крупными дольками.

2. Морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками.

3. Для маринада в кипящую воду добавить соль, сахар, уксус и варить 5 мин.

4. В стерилизованные банки положить лавровый лист, цветную капусту, сладкий и горький перец, морковь и залить маринадом. Герметично закатать.

Время приготовления: **40 мин**



Овощная «сальса»

ОСТРОМ ТОМАТНОМ СОУСЕ — ОБЪЕДИНЕНИЕ!

На 2 литра:

- 0,7 кг баклажанов • 200 г лука • 400 г помидоров • 200 г моркови • 1 головка чеснока
- 2 болгарских перца • 1 чайн. ложка сахара • 0,5 стакана раст. масла • 3–4 ч. л. соли
- петрушка • черный перец

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть, нарезать кубиками и замочить в соленой воде минут на 15, чтобы ушла горечь. Выложить в ситечко, залить растительным маслом и припустить до размягчения. Лук и морковь очистить. Лук на-

резать соломкой, морковь натереть на средней терке.

2. Лук и морковь вместе обжарить. Добавить рубленую зелень петрушки, молотый черный перец и хорошо перемешать.

3. Помидоры залить кипятком на 30 сек, снять кожицу, мякоть припустить отдельно.

4. Все овощи соединить, добавить соль, сахар, перемешать и варить 5 мин.

5. Разложить по стерилизованным банкам. Стерилизовать в течение 20 мин, закатать и перевернуть до остывания.

Время приготовления: **40 мин**



Баклажаны по-деревенски

МОЖНО, ПО ЖЕЛАНИЮ, УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ПЕРЦА

На 2 литра:

- 500 г баклажанов
- 500 г помидоров • 500 г лука • 2 стручка горького перца • 500 г моркови • мука
- соль • бульонный кубик
- растительное масло

Приготовление:

1. Баклажаны вымыть, нарезать кружочками и замочить в соленой воде на 15 минут.

2. Откинуть на дуршлаг и промыть под проточной водой. Морковь и лук очистить, наре-

зать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кубиками.

3. Баклажаны обвалять в муке и обжарить на разогретом масле до готовности.

4. Отдельно в масле обжарить овощи и раскрошить в них бульонный кубик. Добавить баклажаны, вымешать.

5. Незамедлительно выложить горячие овощи в подготовленные банки и залить кипятком доверху. Герметично закатать. Хранить в прохладном месте.

Время приготовления: **40 мин**



КСТАТИ

Консервируем без уксуса

Если вы решили приготовить кабачковую или баклажанную икру без уксуса, это сделать очень просто. Сделайте все по рецепту, но уксус не добавляйте. А после того как закатаете крышку, поставьте баночки на водяную баню минут на 70. Это и вкус не изменит, и позволит надолго сохранить консервацию.

Если томаты еще зеленоваты

Если у вас не совсем спелые томаты, то «дозреть» помидоры можно следующим образом: положите их в светлое помещение (а не в темное, как это делают обычно). Температура должна быть около 20–25 градусов. Процесс созревания — 3–5 дней.

Как укладывать овощи в банку?

Наполняя банку овощами, утрамбовывайте их плотно, но так, чтобы между компонентами оставалось небольшое пространство. Тогда овощи не будут мяться и растрескиваться и тем самым сохраняют свой аппетитный вид.

Горчица вместо приправ и специй

Вместо приправ в консервацию из помидоров можно добавлять сухую горчицу и хрен и просто закатав без кипятка. Для этого в насухо вытертую банку надо вложить сухие помидоры, засыпать 100 г сухой горчицы, встряхнуть и закатать банку.



Суперзакуска

Все будут просто в восторге от таких салатиков, если вы подадите их с жареной или отваренной в мундире картошечкой!

Салат из капусты

с морковью, луком и сладким перцем

- 2,5 кг капусты • 500 г красного лука • 500 г сладкого перца • 500 г моркови
- 150 мл уксуса • 0,5 стакана сахара • 2 стол. ложки соли • 250 мл раст. масла

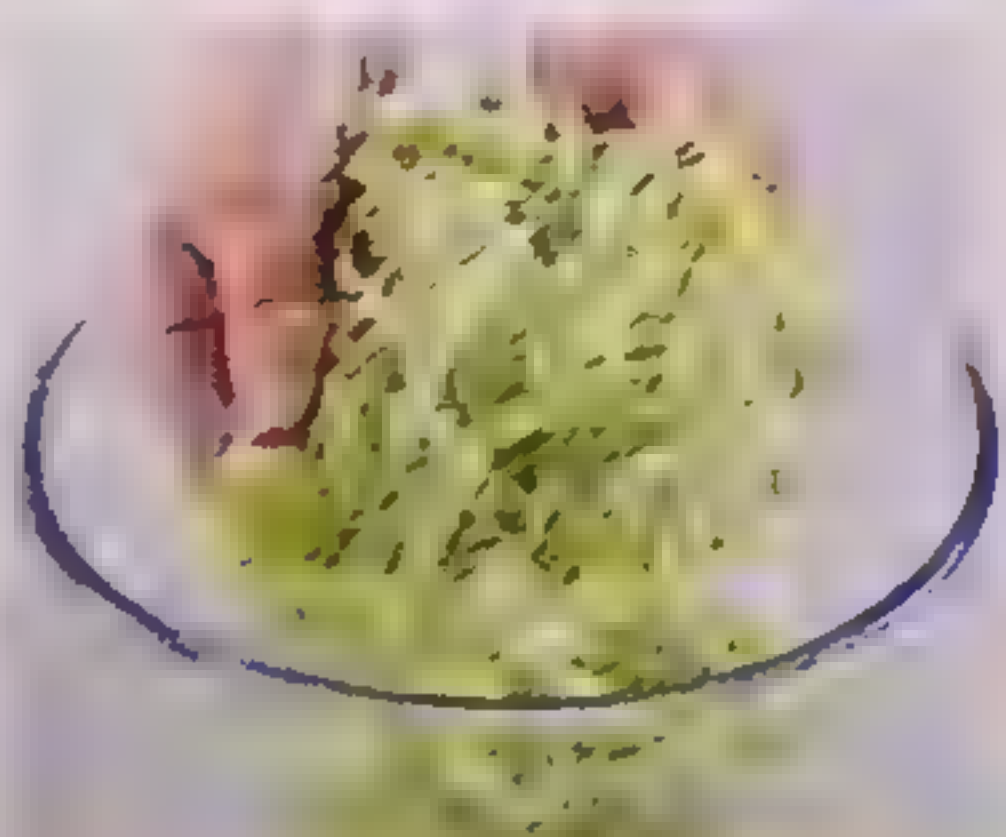
Приготовление:

1. Капусту вымыть, разрезать на четверти, вырезать кочерыжки, листья нашинковать и перетереть с 1 чайн. ложкой соли. Лук вымыть, разрезать на пополам и нарезать полукольцами. Сладкого перца нарезать на половинки, очистить от семян и белых перегородок, нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Подготовленные овощи соединить с нашинкованной капустой, добавить уксус, сахарный песок и оставшуюся соль.

3. Смешать овощи с растительным маслом и разложить по банкам. Оставить на 3 суток при комнатной температуре, затем закрыть пластиковыми крышками. Хранить в холодильнике. Время приготовления: 40 мин.

Совет для вас

Для заготовки выберите тугие здоровые кочаны белокочанной капусты с тонкими листьями. Используйте обычную (лучше каменную) соль без добавок йода или фтора.



1 Руками перетереть капусту с солью



2 Натереть морковь на крупной терке



3 Смешать овощи с растительным маслом

Мар пользук

На 3 л
• 2 кг опя
сахара •
• 3 лавр
шин чер
дики • 3
• 3 чайн
эссенци

Пригот
1. Приг
вести до
бавить л
гвоздик
3 мин. За



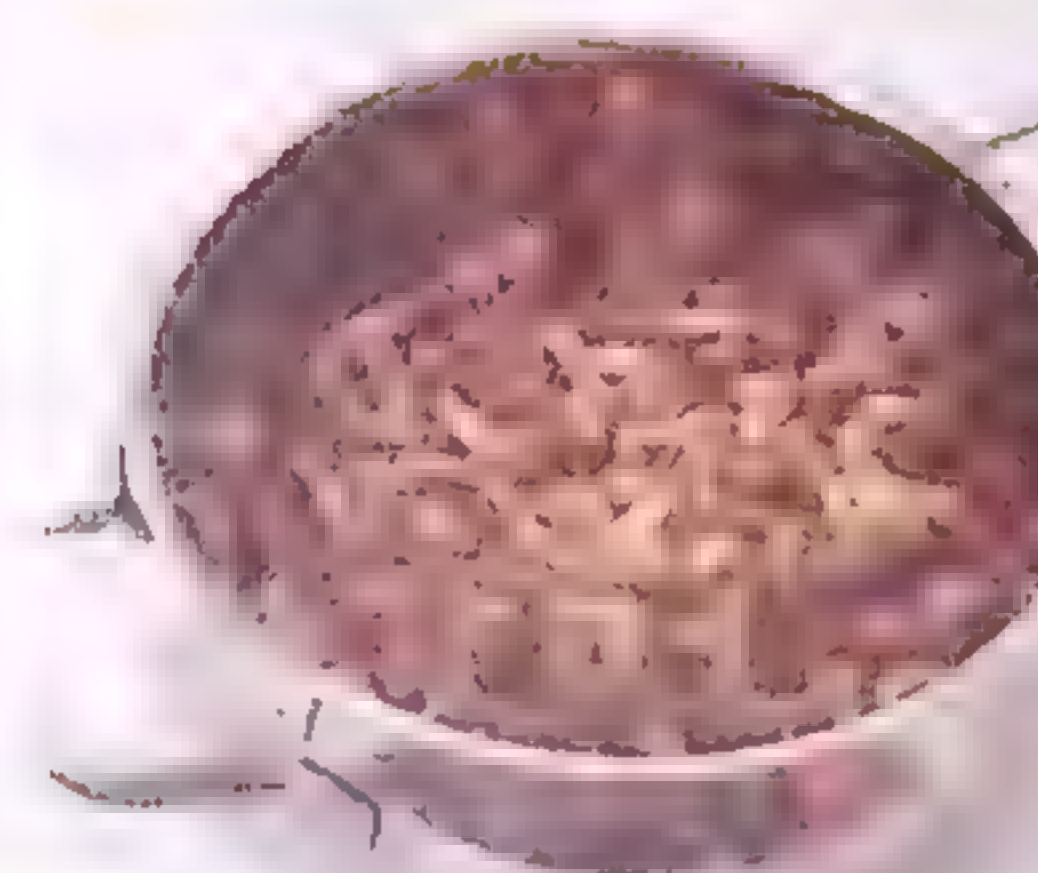
1 Грибы очистить, промыть и дать воде стечь



2 Приготовить маринад из 1 л воды и специй



3 Отделить ножки и нарезать их кусочками



4 Подготовленные грибы варить, снимая пену



5 Наполнить грибами банки на 2/3 объема

Маринованные опята

ПОЛЬЗУЮТСЯ НЕИЗМЕННЫМ УСПЕХОМ ПРИ ЛЮБОМ ЗАСТОЛЬЕ

На 3 литра:
 • 2 кг опят • 2 стол. ложки сахара • 4 чайн. ложки соли
 • 3 лавровых листа • 6 горошин черного перца • 4 гвоздики • 3 палочки корицы
 • 3 чайн. ложки уксусной эссенции

Приготовление:
 1. Приготовить маринад. Довести до кипения 1 л воды, добавить лавровый лист, перец, гвоздику, соль и сахар. Варить 3 мин. Затем влить уксус, разме-

шать, дать маринаду закипеть и снять кастрюлю с огня.

2. Грибы очистить, выложить на дуршлаг, тщательно промыть и дать воде полностью стечь. У крупных грибов отрезать ножки на расстоянии 0,5 см от шляпки и нарезать их кусочками длиной примерно 2 см.

3. Грибы залить холодной водой, довести до кипения и слить воду. Снова залить грибы холодной водой, посолить и довести до кипения. Аккуратно снять всю пену шумовкой.

4. Варить 15–20 мин. Грибы будут готовы, когда начнут оседать на дно кастрюли. Снять кастрюлю с огня и дать полностью остыть. Шумовкой разложить грибы в подготовленные банки на 2/3 высоты.

5. Залить грибы маринадом до горлышка, закрыть закручивающимися крышками. Перевернуть банки вверх дном. Когда остынут, поставить в холодильник. Через некоторое время грибы должны занять весь объем банки.
 Время приготовления: **50 мин**

Щедро и с любовью

Приготовив эти блюда, будьте уверены — домашние все съедят до кусочка. Еще и добавки попросят



Быстрый пирог с сюрпризом

БАКЛАЖАНЫ В НАЧИНКЕ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ КАБАЧКАМИ

На 4 порции:

- 2 консервированных баклажана • растительное масло • 4 луковицы • соль
- молотый черный перец • зелень петрушки и укропа
- 500 г картофеля • 1 яйцо
- 3–4 стол. ложки муки • томатный соус

Приготовление:

1. Баклажаны промыть и нарезать вдоль острым ножом ломтиками толщиной примерно 1–2 см.

Посолить, поперчить, положить под пресс, чтобы стек сок, затем обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

2. Добавить предварительно очищенный и нарезанный кольцами лук.

3. Картофель вымыть, очистить, отварить до готовности. Остудить и размять в пюре. Перемешать со взбитым яйцом и мукой. Замесить крутое тесто, разделить его на 2 части и тонко раскатать.

4. Один слой теста выложить на смазанный маслом противень. Сверху уложить баклажаны с жареным луком, полить томатным соусом и посыпать нарезанной зеленью.

5. Накрыть вторым слоем теста и запекать в духовке при 160° до золотистой корочки примерно 25–30 мин.

Время приготовления: 30 мин
В одной порции 257 ккал
Белки — 17 г, жиры — 16 г, углеводы — 33 г

Капуста с креветками

МИНИМУМ КАЛОРИЙ — МАКСИМУМ ВКУСА!

На 4 порции:

- 1 небольшая луковица
- 1 чайн. ложка сливочного масла • 500 г квашеной капусты
- 1 стол. ложка сахарного песка
- 200 мл сухого шампанского
- 1 типа брют • 6 замороженных крупных креветок
- 100 г жирной сметаны • 100 мл сливок
- 1 пучок петрушки

Приготовление:

1. Лук очистить, вымыть и нарезать кубиками. Слегка обжарить на сливочном масле в сотейнике. Квашеную капусту откинуть на дуршлаг.

2. К жареному луку выложить квашеную капусту и посыпать ее сахарным песком. Влить шампанское, накрыть крышкой и варить 10 мин на слабом огне.

3. В кипящую воду положить креветки и довести до кипения. Варить на слабом огне 3 мин, не накрывая крышкой.

4. Сметану смешать в кастрюле со сливками и слегка уварить. Петрушку вымыть и обсушить. Листочки оборвать, порубить и добавить в соус. Тщательно взбить.

5. На тарелки выложить квашеную капусту, полить соусом и на него выложить креветки. Время приготовления: 30 мин
В одной порции 150 ккал
Белки — 12 г, жиры — 7 г, углеводы — 28 г



Необычный «Оливье»

ЛЮБИМЫЙ САЛАТ В НОВОЙ ИНТЕРПРЕТАЦИИ

На 4 порции:

- 400 г вареной колбасы
- 4 маринованных огурчика
- 300 г консервированного горошка
- 4 шт. картофеля
- 4 яйца
- 1 головка репчатого лука
- майонез
- соль
- моченое яблоко

Приготовление:

1. Капуста вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде (около 15 мин).
2. Картофель вымыть, отварить в мундире в подсоленной воде до готовности (около 25 мин).
3. Яйца и картофель остудить, очистить и мелко нарезать кубиками.

ками. Маринованные огурчики промыть и также нарезать мелкими кубиками.

4. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, обдать кипятком.

5. Колбасу (можно заменить любым отварным мясом) мелко нарезать кубиками.

6. Яблоко вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать соломкой.

7. Ингредиенты перемешать, заправить майонезом и посолить по вкусу.

Время приготовления: **40 мин**

В одной порции **324 ккал**
Белки — **22 г**, жиры — **43 г**, углеводы — **41 г**



Овощи в масле

БЫСТРАЯ ЗАКУСКА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

На 4 порции:

- 500 г баклажанов
- по 1 стручку консервированного красного, желтого и зеленого сладкого перца
- 1 кг кабачков
- 500 мл растительного масла
- 4 зубчика чеснока
- 1 пучок разной зелени
- соль
- молотый черный перец
- сметана

Приготовление:

1. Кабачки и баклажаны вымыть и нарезать тонкими кружочками.

2. Стручки перца вынуть из рассола, откинуть на дуршлаг и ополоснуть под проточной водой. Дать воде стечь. Нарезать тонкими дольками или кубиками.

3. Чеснок очистить, нарезать кружочками и слегка подрумянить вместе со сладким перцем на растительном масле.

4. Зелень вымыть, нарубить и вместе с кабачками и баклажанами, добавить к перцу. Овощи посолить, поперчить. Тушить под крышкой еще около 15 мин на среднем огне, периодически помешивая. За 5 мин до готовности влить сметану и перемешать.

Время приготовления: **30 мин**

В одной порции **216 ккал**

Белки — **26 г**, жиры — **10 г**, углеводы — **19 г**



Рагу «Дары осени»

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ — ГРИБЫ И МОРКОВЬ

На 4 порции:

- 200 г консервированных грибов
- 1 стол. ложка растительного масла
- 1 луковица
- кусочек корня сельдерея
- 200 г моркови
- 2–3 шт. картофеля
- 1 огурец
- соль
- черный молотый перец
- зелень петрушки и укропа

Приготовление:

1. Грибы промыть. Лук, корень сельдерея очистить и нарезать кубиками. Все выложить в со-

теиник с разогретым маслом и тушить 10 мин.

2. Морковь и картофель очистить, нарезать кубиками, добавить к луку и сельдерею. Тушить 15 мин.

3. Огурец очистить от кожуры, тонко нарезать и добавить вместе с грибами в сотейник. Приправить и тушить еще 15 мин. Украсить зеленью.

Время приготовления: **30 мин**

В одной порции **300 ккал**

Белки — **10 г**, жиры — **16 г**, углеводы — **30 г**

БЛЮДА ИЗ ЗАГОТОВОК

Спело, смело и с изысканием

Запеканки, рагу и рататуи с консервированными овощами готовятся очень быстро!

Тушеные овощи с чесноком

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ГАРНИР К ЖАРЕНОМУ МЯСУ

На 4 порции:

- 1 веточка розмарина
- 1 стол. ложка сахара
- 4 крупных зубчика чеснока
- 1 стручок желтого сладкого перца
- 1 небольшой баклажан
- 250 г консервированных помидоров черри
- 400 г фасоли
- по 2 стол. ложки оливкового масла и уксуса

Приготовление:

1. Сахар растопить в сковороде. Добавить листочки розмарина, карамелизовать их и выложить для охлаждения на алюминиевую фольгу. Чеснок очистить. Перец, удалив семена и пере-

городки, разрезать на крупные кусочки. Баклажан нарезать кубиками. Вымыть и обсушить помидоры. Фасоль замочить в воде на 2 ч и отварить до готовности в этой же воде.

2. Баклажан вместе с перцем выложить в сковороду и обжарить в оливковом масле. Добавить чеснок, фасоль и помидоры. Тушить все вместе 5 мин. Приправить солью, перцем и уксусом по вкусу. Перед подачей на стол посыпать карамелизованным розмарином.

Время приготовления: 30 мин

В одной порции 260 ккал

Белки — 13 г, жиры — 10 г, углеводы — 34 г



Капуста в грибном соусе

СЫТНЫЙ ГАРНИР ИЛИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ БЛЮДО!

На 4 порции:

- 1 средний кочан капусты
- 500 г разных грибов (замороженных или консервированных)
- 1 луковица
- 1 стол. ложка растительного масла
- 200 г сметаны
- соль
- перец
- зелень
- 1 стол. ложка муки

Приготовление:

1. С капусты снять верхние листья, остальное вымыть и разрезать кочан на 8 частей. Положить в кипящую подсоленную воду, варить около 8 мин, затем снять с плиты и откинуть на дуршлаг. Нагреть духовку до 200°. Грибы промыть и крупно нарезать. Лук очистить

и мелко нарубить. Разогреть в сковороде растительное масло, положить грибы с луком и жарить 10 мин.

2. Посыпать грибы с луком мукой, подрумянить, добавить сметану, посолить, поперчить, накрыть крышкой. Тушить еще 10 мин на маленьком огне.

3. Форму для запекания смазать маслом. Положить в нее капусту ровным слоем и залить грибным соусом. Запекать в духовке 15 мин. Украсить рубленой зеленью и подать к столу.

Время приготовления: 40 мин

В одной порции 225 ккал

Белки — 23 г, жиры — 37 г, углеводы — 16 г



НОВЫМ ВКУСОМ!

Тыква с овощами ПРОСТО И ОРИГИНАЛЬНО

Ингредиенты:
• 200 г маринованных грибов
• 1 стол. ложка растительного масла • 1 луковица • 200 г мякоти тыквы • 1 огурец
• сметана • 1 яблоко • специи
• зелень • 2 помидора

Приготовление:

1. Грибы промыть. Крупные можно разрезать пластинками. Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить в масле.
2. Тыкву нарезать кубиками (можно фигурками) и варить в 1 л воды 10–15 мин.
3. Помидоры разрезать пополам, огурец очистить, тонко нарезать и добавить вместе с грибами в кастрюлю с тыквой. Посолить, поперчить и оставить на маленьком огне еще на 15 мин.
4. Рагу разложить по тарелкам. Сметану приправить специями и мелко нарезанной зеленью. Подать в соуснике отдельно.
Время приготовления: 35 мин
В одной порции 248 ккал
Белки — 27 г, жиры — 17 г, углеводы — 29 г



КСТАТИ

Для слоеной консервации

Если порезать овощи кубиками, можно использовать для слоеной консервации. Это и для вкуса, и для красоты. Стали консервировать тыкву.

сморозины. А это выглядит очень красиво!

Полотенце в помощь

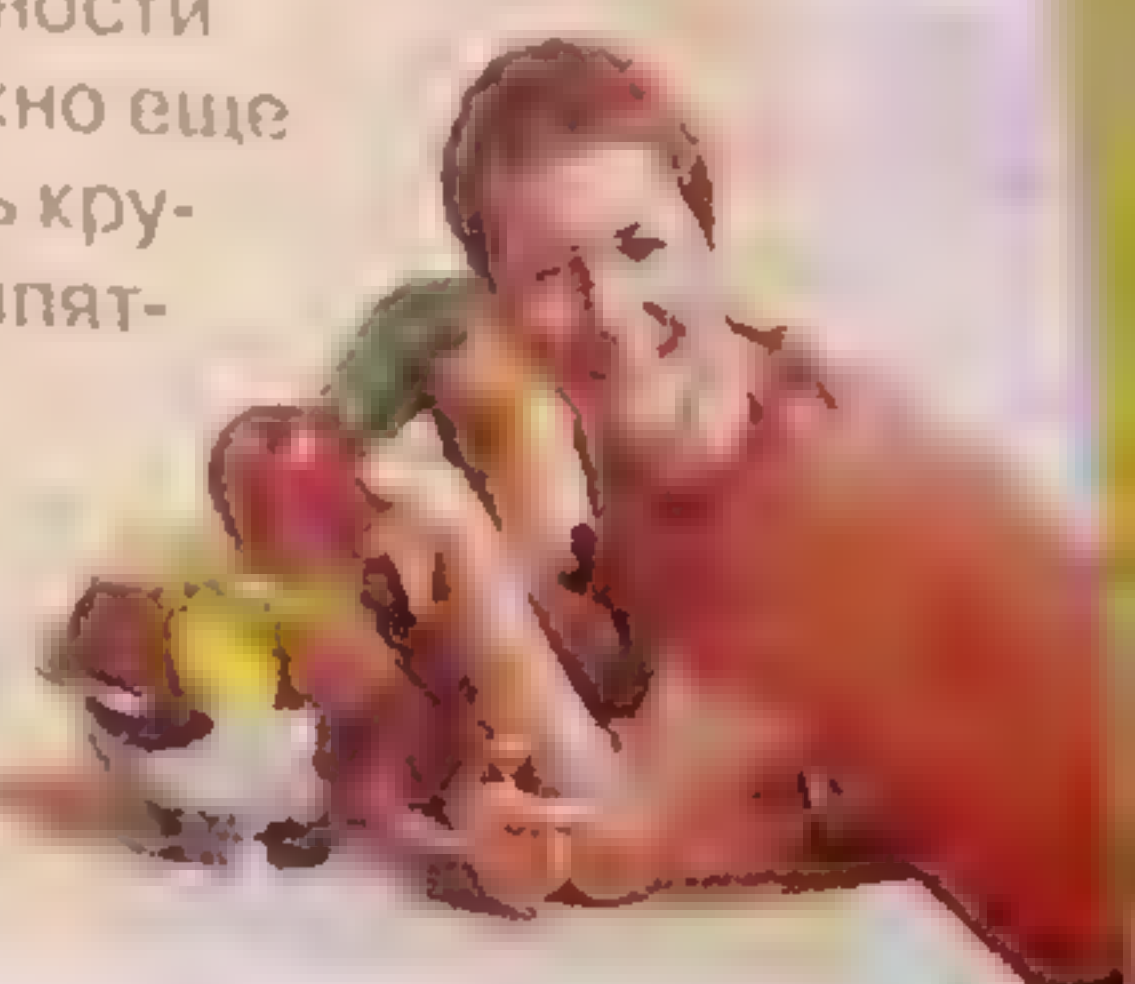
Чтобы слить первичный рассол с консервации, нужна специальная полиэтиленовая крышка с дырочками. Если же таковой нет, тогда возьмите два зафельных полотенца, обмотайте ими отверстие банки и аккуратно, чтобы не обжечься, слейте жидкость. Этот способ поможет оставить специи в банке и слить только рассол.

Как можно стерилизовать?

Помимо обычного способа стерилизовать банки для консервации на пару, есть еще один не менее действенный вариант: в кастрюлю

поставить банки и залить

Противень поместить в духовку, предварительно нагретую до 180. Банки должны потомиться там около 20 мин. Желательно, чтобы перед процедурой банки были промыты с солью и содой. Для большей надежности их можно еще обдать крутым кипятком.



Рататуй с кабачками

ПОДАВАЙТЕ С РИСОМ И БАРАНИНОЙ

Ингредиенты:

• 2 средних луковицы
• 2 стол. ложки оливкового масла • 2 стручка красного сладкого перца • 2 баклажана • 2 небольших кабачка
• 2 консервированных помидора • по 1/3 чайн. ложки молотого розмарина, петрушки и черного перца

Приготовление:

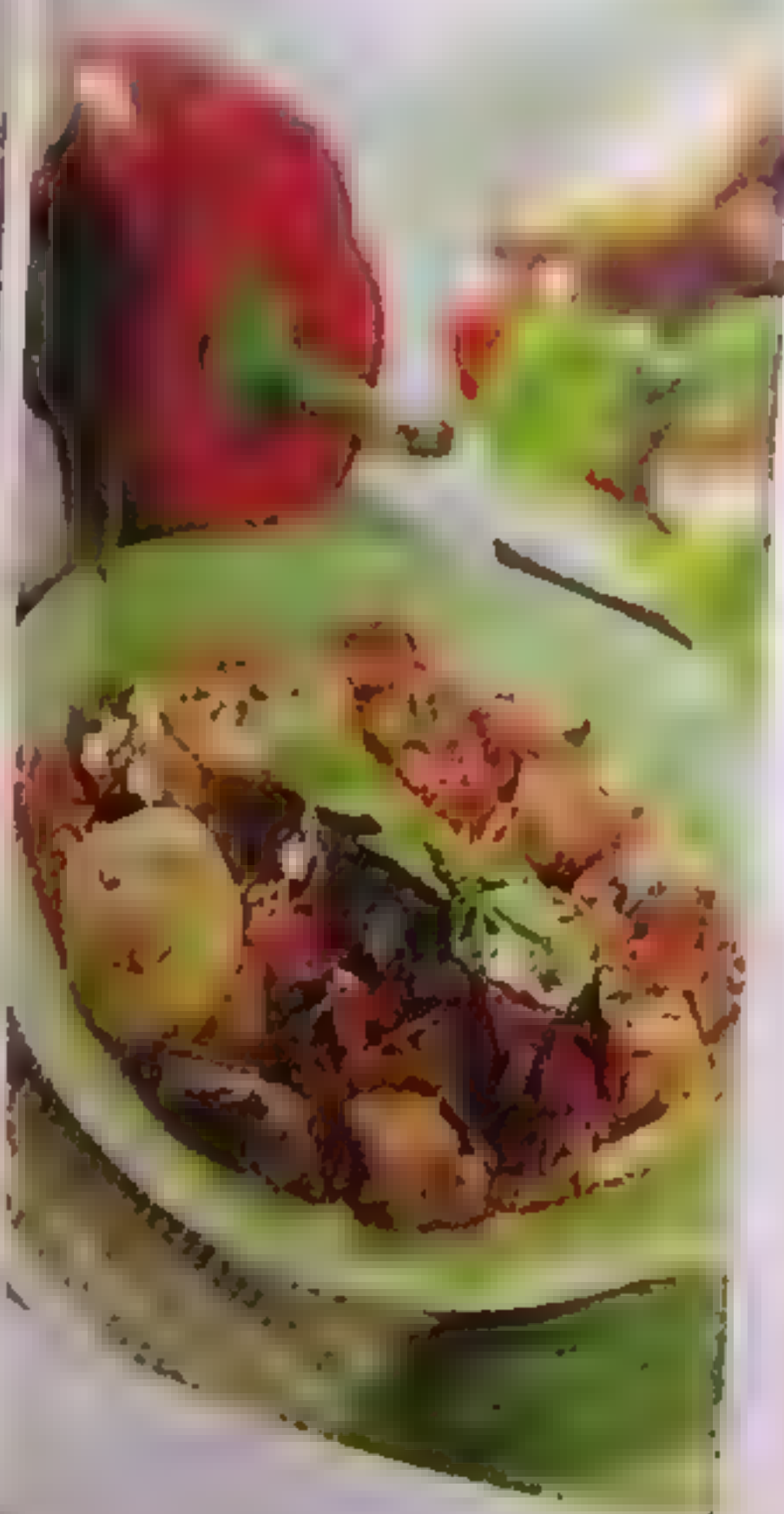
1. Лук очистить и нарезать кольцами. Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами и нарезать кубиками. Баклажаны вымыть, обсушить, удалить плодоножки

и нарезать кубиками. Кабачки вымыть, обсушить и нарезать кружочками.

2. В сотейнике разогреть масло и обжарить в нем лук, перец и баклажаны около 20 мин. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Добавить с кабачками к овощам. Тушить еще 10 мин.

3. С консервированных помидоров снять кожицу, мякоть нарезать и со специями добавить к овощам. Тушить до готовности около 10 мин.

Время приготовления: 30 мин
В одной порции 270 ккал
Белки — 27 г, жиры — 45 г, углеводы — 14 г



Овоще-пюре

Разогреть в растительном масле лук и морковь.

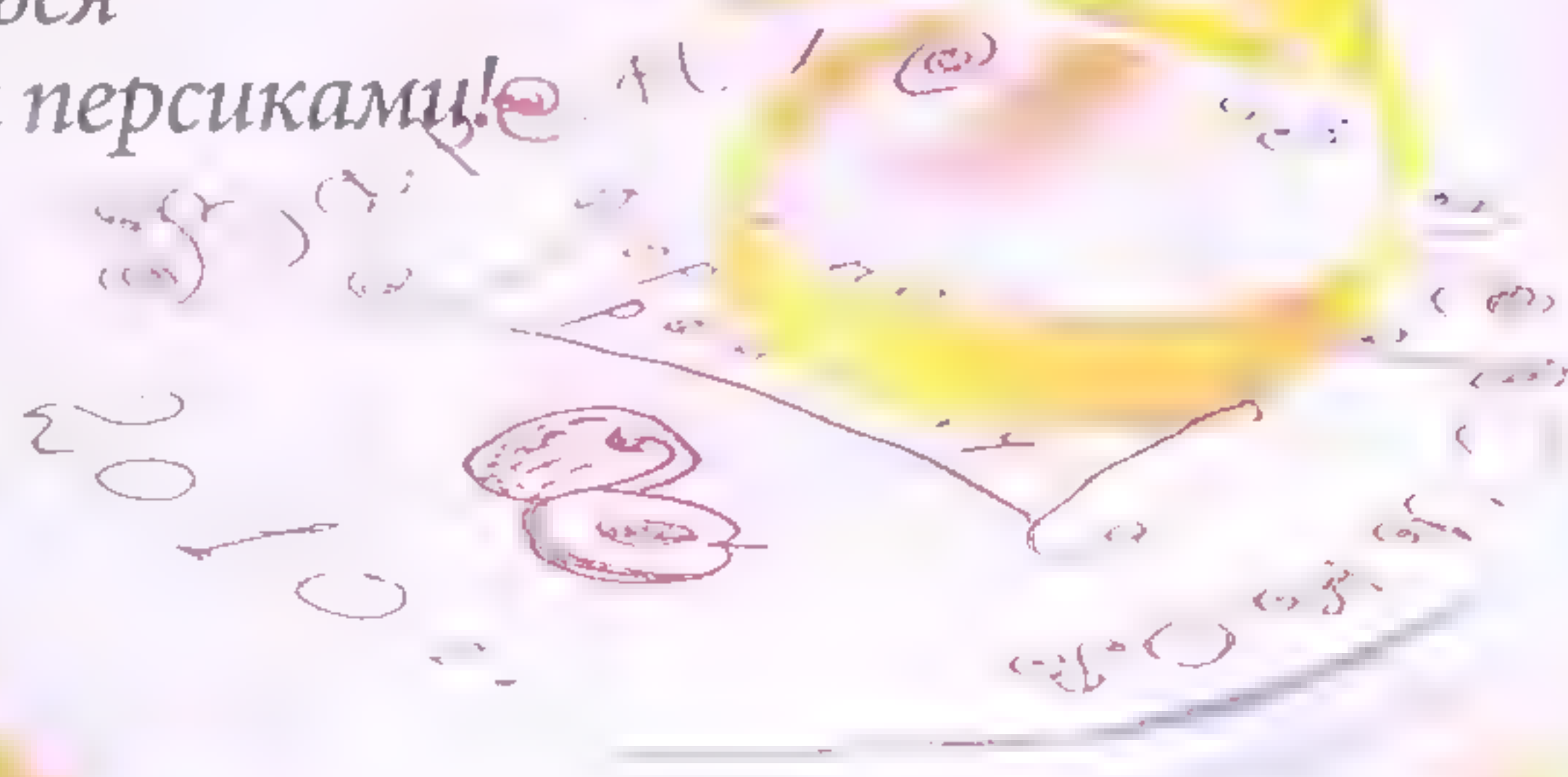
Грибы с луком обжарить, добавить морковь, поперчить. Тушить на среднем огне. В течение приготовления слить лишнюю жидкость. Добавить в кастрюлю слой сметаны и заправить соусом. Запекать в духовке. Украсить зеленью и подавать.

Время: 40 мин
25 ккал
Жиры — 37 г

МАСТЕР-КЛАСС

Царское варенье из

До чего же приятно будет зимой
открыть баночку
и насладиться
ароматными персиками!



на 2 литра
сахарного песка
и розового
литровые бан
айник, неэма

2. Сахарный
500 мл воды и
нии, чтобы с

Совет к приготовлению

Для варенья выбирайте спелые, но плот-
ные плоды среднего или крупного размера.
Банки нужно вымыть горячей водой
с пищевой содой, тщательно прополо-
скать проточной водой и перевернуть
горлышком вниз, чтобы жидкость стекла.

4. Слить с
персики и
анис и пер

Варенье из персиков



На 2 литра варенья: • 1 кг персиков • 1,5 кг сахарного песка • 3–4 звездочки аниса • 5 горошин розового или зеленого перца. Понадобятся 2 литровые банки с завинчивающимися крышками, чайник, незмалированная кастрюля.



1. Персики вымыть, обсушить, аккуратно удалить остатки плодоножек. Плоды разрезать на половинки, удалить косточки, мякоть нарезать тонкими ломтиками или небольшими кубиками.



2. Сахарный песок насыпать в кастрюлю, залить 500 мл воды и довести до кипения при помешивании, чтобы сахар полностью растворился.



3. Снять с огня, добавить персики и несколько раз встряхнуть кастрюлю, чтобы фрукты полностью погрузились в сироп. Оставить на сутки.



4. Слить сироп, довести его до кипения, залить персики и оставить еще на сутки. Затем добавить анис и перец, закипятить и варить 5 мин.



5. Чистые банки подержать 5 мин над паром горлышком вниз. Варенье разлить по банкам и герметично закрыть.

КСТАТИ

Какие фрукты годятся для повидла?

Его можно приготовить из груш, абрикосов, вишни, нектарина, сливы. Повидло готовят из яблок и слив. Яблоки берут осенних сортов, кислые, например, «Антоновский», «Ларс», «Венгерку». Все червивые, гнилые ягоды нужно выбросить, фрукты тщательно зачистить, выбросив испорченные части мякоти.

Как «разобраться» с рецептурой

Иногда в рецептах варенья указывается процент крепости сиропа. Для сиропа крепостью в 50% нужно взять 1 кг сахарного песка и 1 л (или 5 стаканов) горячей воды, для сиропа крепостью в 60% — на 1 кг сахара 600 мл (3 стакана) воды, для сиропа в 70% — на 1 кг сахара 400 мл (2 стакана) воды. Традиционно лучшей посудой для приготовления варенья считается медная или из нержавеющей стали.

Секреты варенья из вишен или слив

Вишня или сливы для варенья могут быть как с косточками, так и без. Варенье из фруктов с косточками варят

в 2–4 приема, с перерывами в 5–6 часов. Варенье из фруктов без косточек варят

без длительного отстоя — 4–5 приемов, с перерывами в 1–2 часа.

Варенье из слив слегка охлаждают, оставив на 10–15 мин. Для удаления косточек из вишни можно использовать приспособление, в котором косточка выталкивается специальной палочкой. Сливы нужно разрезать на половинки и удалить косточки вручную.

Самый лучший джем

Редкая хозяйка откажется от удовольствия порадовать домочадцев собственноручно законсервированными фруктами или ягодами

Компот сливовый

В СИРОП ДОБАВИТЬ РОМ

Ингредиенты:

• 1,2 кг слив • 4 стакана воды • 2 стакана сахарного песка • 1 стол. ложка рома

Приготовление:

1. Сливы перебрать, вымыть и удалить плодоножки.
 2. Для сиропа довести до кипения воду с сахарным песком. Сливы залить кипящим сиропом, через 3 мин жидкость слить в кастрюлю. Плоды аккуратно выложить (не высыпать!) в простерилизованную банку. Сироп снова закипятить, влить ром и снять с огня.
 3. Сливы залить горячим сиропом, банку поместить в емкость с горячей водой. Пастеризовать 5–7 мин, затем закрыть заворачивающейся крышкой.
 4. Банку перевернуть, укутать одеялом, держать до полного остывания. Сливы из компота — хорошая начинка для пирогов.
- Время приготовления: 35 мин



Джем «Тутти-фрутти»

ЭТОТ ДЖЕМ СТАНЕТ ВАШИМ ЛЮБИМЫМ ЛАКОМСТВОМ!



Ингредиенты:

• 300 г клубники • 100 г красной смородины • 3 стакана сахарного песка • 150 г вишни

Приготовление:

1. Клубнику перебрать, промыть холодной водой и удалить плодоножки. Красную смородину вымыть, обсушить и протереть через дуршлаг с мелкими ячейками. Получившимся пюре залить ягоды клубники, засыпать половиной сахарного песка и оставить на 2 ч.
2. Вишню вымыть, удалить косточки, засыпать оставшимся

сахарным песком и оставить на 1 ч. Затем поставить на огонь и, помешивая, довести до кипения, варить 5 мин.

3. Клубнику с сахаром и смородиновым пюре, постоянно помешивая, довести до кипения и варить 3 мин. Добавить вишню в сиропе, перемешать и варить 10 мин, снимая пенку. Дать полностью остыть и снова поставить на огонь еще на 10–15 мин. Горячий джем перелить в простерилизованную сухую банку и закрыть заворачивающейся крышкой.
- Время приготовления: 40 мин

десерт!

цев



Джем из ежевики

МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ НАЧИНКИ ДЛЯ БЛИНЧИКОВ ИЛИ ПИРОГОВ

На 1 литр

- 750 г ежевики
- 150 г кислых яблок
- 3 стакана сахарного песка
- 1,5 стакана воды

Приготовление:

1. Ягоды перебрать, выложить в дуршлаг и погрузить в кастрюлю с водой, затем вынуть

и дать воде стечь. Повторить 3 раза, каждый раз меняя воду. Половину ягод бланшировать в течение 3 мин, затем протереть через дуршлаг с мелкими ячейками для удаления зернышек.

2. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть нарезать дольками. Подготовленное пюре из ежевики соединить

с дольками яблок, варить 5 мин. Добавить оставшуюся ежевику и сахарный песок, при постоянном помешивании варить 30 мин. Проверить готовность, капнув джем на блюдце: если капля не растекается — джем готов. Если не готов, варить еще 10–15 мин.

Время приготовления: **35 мин**

Варенье из слив

ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДОЙДУТ СЛИВЫ СОРТА «ВЕНГЕРКА»

- 1 кг слив
- 5 стаканов сахара
- 4 стакана воды
- 1 стол. ложка водки

Приготовление:

1. Сливы вымыть, разрезать на половинки и удалить косточки.

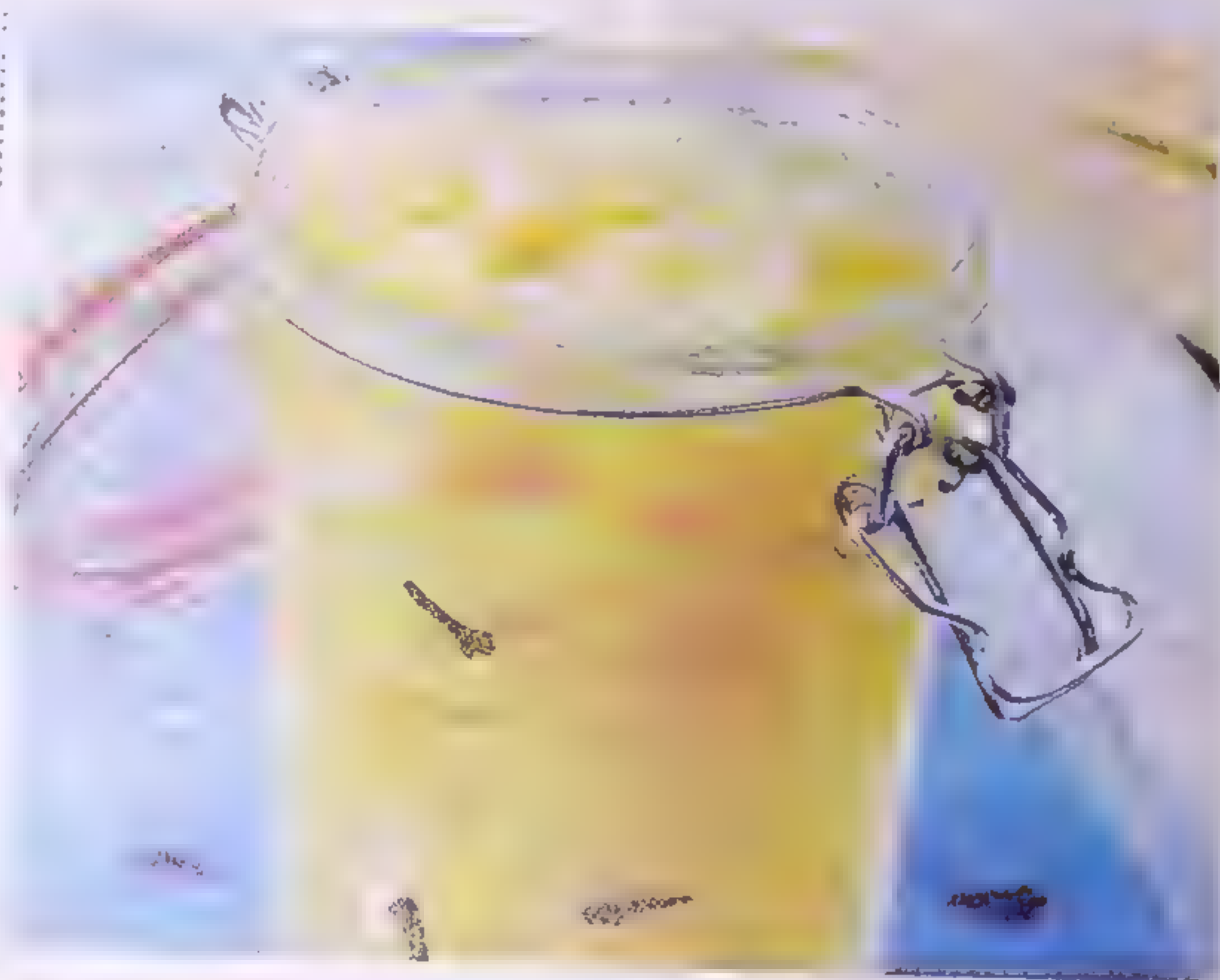
2. Приготовить сироп: закипятить воду с сахаром и варить, помешивая, пока сахар не растворится (2–3 мин).

3. Половинки слив залить горячим сиропом и оставить на 4 часа.

Затем сироп слить и довести до кипения (но не кипятить!). Сливы снова залить горячим сиропом и оставить на 12 часов. Затем сироп слить и разогреть, сливы выложить в банки и еще раз залить сиропом.

4. Из бумаги вырезать кружки в 2 раза большего диаметра, чем горлышко банки. Бумагу сбрызнуть водкой, накрыть варенье и завязать по ободку ниткой или стянуть резинкой.

Время приготовления: **45 мин**



Грушевый компот

МОЖНО В БАНКУ ПОЛОЖИТЬ ОДНУ-ДВЕ ДОЛЬКИ ЯБЛОК

- 300 г зрелых, с плотной мякотью груш
 - 1/4 чайн. ложки лимонной кислоты.
- Для сиропа: • 1 стакан сахара на 1 л воды • 3–4 шт. гвоздики

Приготовление:

1. Приготовить жидкость для бланширования: растворить лимонную кислоту в 1 л горячей (80°) воды.

2. Груши вымыть, удалить плодоножки и тонко срезать кожицу. Плоды очистить от семечек, нарезать на дольки, опустить в приготовленный

раствор и подержать в нем 15 мин. После бланширования груши промыть холодной водой и выложить в банку. Приготовить сироп. Закипятить воду с сахарным песком, добавить гвоздику и варить 15 мин. Горячим сиропом залить груши, банку поместить в кастрюлю с водой для стерилизации. Время стерилизации — 15 мин при 100°.

3. По окончании обработки банку герметично закрыть крышкой, перевернуть вниз горлышком и охладить при комнатной температуре.

Время приготовления: **30 мин**



Вкусная радуга

В главных ролях: смородина, абрикосы, алыча, апельсин и кабачок!



Полусладкий компот из персиков

ПО ЭТОМУ РЕЦЕПТУ МОЖНО ТАКЖЕ ГОТОВИТЬ КОМПОТЫ ИЗ ВИШНИ, МАЛИНЫ И ЯБЛОК

На 2 литра:

- 700 г персиков (или вишни, малины, яблок)
- 1,5 стак. сахара • 1 стол. ложка лимонного сока

Приготовление:

1. Если компот из персиков или яблок, их нужно бланшировать в кипящей воде (в которую следует добавить лимонный сок). Окунуть фрукты в кипяток, вы-

нуть и затем быстро опустить в холодную воду.

2. Очистив от кожицы, фрукты разрезать пополам, удалить косточки. Мякоть нарезать дольками.

3. Фрукты выложить в стерилизованную банку, засыпать сахар и залить кипятком до краев. Герметично закатать крышкой.

4. В случае вишни ягоды нужно вымыть, удалить косточки. За-

сыпать сахаром и проварить до полного его растворения. Аналогично поступать при приготовлении бескосточковых ягод.

5. Переложить в подготовленные банки, залить до верха кипятком и закатать крышкой.

6. Банку перевернуть дном вверх и оставить до полного остывания. Хранить в темном прохладном месте.

Время приготовления: 60 мин

Компот «Домашние ананасы»

СОЧЕТАНИЕ КАБАЧКОВ И АЛЫЧИ ПОРАДУЕТ ИНТЕРЕСНЫМ ВКУСОМ!



На 1 литр:

- 1 кабачок • 200 г алычи или слив • 700 мл воды
- 0,5 стакана сахара
- 2 шт. гвоздики • 1/2 чайн. ложки 9%-ного уксуса

Приготовление:

1. Кабачок вымыть, по желанию, очистить от кожуры и нарезать средними кружочками.

2. В подготовленные стерилизованные банки выложить слоями

вымытую алычу, нарезанные куски кабачков и снова алычу.

3. Сварить сироп. Сахар, воду, уксус соединить и довести до кипения.

4. Подготовленные кабачки и алычу залить сиропом до краев банки.

5. Банки закатать, перевернуть накрыть одеялом, оставить до полного остывания. Хранить в прохладном месте.

Время приготовления: 40 мин

Варенье из кабачков с ЦИТРУСОВЫМ ВКУСОМ

На 4 порции:

- 1,5 кг кабачков
- 3 апельсина • 1 лимон
- 1,5 кг сахара

Приготовление:

1. Кабачки вымыть, очистить от кожуры. Каждый плод разрезать пополам, удалить семена, а мякоть нарезать кубиками.

2. Апельсины и лимон тщательно вымыть. Не очищая кожуры, дольки нарезать средними тонкими кружками. Удалить косточки, а затем каждый кружок разрезать еще на четвертинки.

3. Для приготовления сиропа 1,5 кг сахара залить стаканом холодной воды, помешивая, довести до кипения и варить еще около 10 мин, пока сахар полностью не растворится. Снять с огня и немного остудить.

4. В сироп положить кабачки и снова поставить на огонь. После закипания варить еще около 5-7 мин, помешивая.

5. Добавить нарезанные апельсины и лимон, довести до кипения и варить на маленьком огне 40-45 мин. Затем снять с огня.

6. Когда варенье полностью остынет, разлить его в подготовленные банки, закрыть крышками, проложив кружки кальки.

Время приготовления: 65 мин

Черничное сладкое лакомство

На 2 литра:

- 2 кг черники
- 2 кг сахарного песка

Приготовление:

1. Ягоды хорошо промыть, высушить в эмалированной кастрюле. Добавить 1 кг сахара и 1 стакан воды.

2. Ягоды поставить на огонь и варить на 5-7, чтобы ягоды стали мягкими и пусти-

3. Ягоды поместить в подготовленные банки, залить сиропом, затем закрыть крышками.

4. Ягоды протереть через сито, чтобы они стали к-

Готовим с удовольствием!

Чтобы придать вареньям и джемам более пикантный вкус и аромат, добавьте к ним щепотку корицы или же цедру апельсина.

Абрикосовый компот

СЛАДКОЕЖКИ БУДУТ В ВОСТОРГЕ!

На 1 литр:

• 400 г абрикосов • 0,7 стакана сахара • 1/3 стакана лимонного сока

Приготовление:

1. Абрикосы (учтите, что зеленые плоды будут держать форму, а спелые дадут больше аромата) тщательно промыть.
2. Плоды разделить на половинки. Удалить косточки. По желанию, можно очистить ядрышки от корочки, затем ошпарить кипятком и снять с них ко-

жицу. Ядрышки абрикоса похожи на миндальные орехи, и их можно добавлять в компот или варенье.

3. Абрикосы сложить в стерилизованную банку, пересыпая каждый слой сахаром.

4. Влить сок лимона. Накрыть крышкой и дать постоять, пока плоды не пустят сок. Залить кипятком и стерилизовать около 40 мин.

5. Закатать и поставить банки «вниз головой» в темное место.

Время приготовления: 90 мин



Джем из абрикосов

ОЧЕНЬ ВКУСНО С БУЛОЧКАМИ И КРУАССАНАМИ

На 2 литра:

• 1 кг абрикосов • 1 кг сахара • щепотка соли • 100 мл лимонного сока

Приготовление:

1. Абрикосы вымыть, разделить на половинки и вынуть косточки. Мякоть сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она едва покрывала абрикосы.

2. Варить на среднем огне минут 20 до тех пор, пока абрикосы не станут мягкими. Откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.

Мякоть протереть через сито, чтобы абрикосы превратились в кашу.

3. К абрикосовой смеси влить лимонный сок, добавить сахар, щепотку соли. Все перемешать и поставить на маленький огонь.

4. Варить, помешивая, около получаса, периодически снимая белую пену шумовкой.

5. Готовый джем горячим разлить по подготовленным банкам. Герметично закатать. Хранить в прохладном месте.

Время приготовления: 40 мин



Черничный джем

СЛАДКОЕ ЛАКОМСТВО РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА

На 2 литра:

• 2 кг черники
• 2 кг сахарного песка

Приготовление:

1. Ягоды хорошо промыть, высушить в эмалированную посуду. Добавить 1 кг сахара и стакан холодной воды.

2. Ягоды поставить на огонь минут на 5-7, чтобы черника стала мягкой и пустила сок.

3. Дать ягодам постоять около двух часов, затем чернику откинуть на дуршлаг, сок слить, но не выливать.

4. Ягоды протереть через сито, чтобы они стали кашей. За-

лить собранным соком и поставить на огонь.

5. После закипания к чернике добавить еще килограмм сахара, варить на медленном огне 15-20 мин, помешивая.

6. По желанию, на этом этапе можно добавить 1 чайн. ложку лимонной кислоты — чтобы усилить вкус и сохранность готового продукта.

7. После того как сахар полностью растворится, джем снять с огня, разлить по стерилизованным банкам и закатать. Хранить варенье желательно в холодильнике.

Время приготовления: 40 мин



Так и просятся

Сладкие заготовки придутся вам очень кстати, чтобы сделать вкусные и нарядные десерты без лишних затрат!



Пирог с малинкой

МАЛИНУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ДРУГОЙ ЯГОДОЙ

На 6 порций:

• 70 г муки • 1 чайн. ложка разрыхлителя • 2 яйца • 120 г сахарной пудры • 50 г сливочного плавленого сыра • цедра 1 лимона • 1 стол. ложка лимонного сока • 100 г малины • 2–3 стол. ложки ягодного желе, приготовленного из пакетика

Приготовление:

1. Духовку разогреть до 190°. Приготовить тесто. Просеять муку и разрыхлитель. Яйца взбить со 100 г сахарной пудры, перемешать с мукой и разрыхлителем.
2. Форму выстелить бумагой для выпекания, вылить на нее тесто и разровнять. Поставить в духовку и выпекать 25 мин.

Готовый корж достать из духовки, дать немного остыть в форме, затем перевернуть на полотенце, снять бумагу для выпекания и оставить до полного остывания на большом блюде.

3. Сливочный плавленый сыр растереть с лимонной цедрой, лимонным соком и оставшейся сахарной пудрой. Остывший корж равномерно намазать сырной массой.

4. Малину вымыть, хорошо дать стечь воде и уложить на сырную массу.

5. Приготовить желе и в горячем виде нанести на малину. Поставить в холодильник на 1 ч, а затем подать на стол.

Время приготовления: 100 мин
В одной порции 215 ккал
Белки — 6 г, жиры — 5 г, углеводы — 39 г

Королевский пирог

ПРОСТ В ПРИГОТОВЛЕНИИ И УКРАШАЕТ СТОЛ

На 6 порций:

Для теста: • 4 желтка • 2 стакана муки • 0,5 стакана сахара • 100 г сливочного масла • 0,5 ч. л. гашеной соды • растительное масло для выпекания.

Для безе: • 4 белка • 0,5 стакана сахара.

Для начинки: • 300 г клубники, малины или других свежих ягод

Приготовление:

1. Отделить желтки. Белки накрыть крышкой и поставить в холодильник.

2. Желтки растереть с 0,5 стак. сахара и размягченным маслом, добавить просеянную муку и гашеную соду. Замесить негустое, эластичное тесто.

3. Ягоды вымыть, дать стечь воде и просушить.

4. Духовку разогреть до 200°. Форму для выпекания обильно смазать растительным маслом. Тесто выложить в форму и рас-

пределить по ней так, чтобы оно покрывало и бортики. Накрыть тесто пергаментной бумагой, насыпав сверху горох. Поставить в духовку на 5 мин. Затем убрать горох и бумагу, выложить на корж ягоды ровным слоем, выпекать еще 10 мин.

5. Взбить миксером на высокой скорости охлажденные белки, постепенно добавляя 0,5 стак. сахарного песка. Пена должна получиться такой плотности, чтобы, если ее набрать в ложку и перевернуть, она не падала.

Выложить белковую массу на пирог с помощью кулинарного шприца. Выпекать еще 15 мин, уменьшив огонь. Остудить пирог, не вынимая из формы, затем выложить на блюдо.

7. Этот пирог можно печь не только с ягодами, но и с творогом, смешанным с сахаром.

Время приготовления: 50 мин
В одной порции 150 ккал
Белки — 10 г, жиры — 13 г, углеводы — 15 г



Кексы с аврикозов

На 6 порций

• 200 г шоколада
• 200 г сыра • 2 яйца
• 100 г сахара • 100 г сливочного масла • 2 стол. ложки сахара • 1,5 чайн. ложки лимонного сока • 150 г маргарина для формочек • по 1 рубленому м

Приготовление

1. Замесить тесто с сахаром и см. Добавить сметану и перемешать. Разбить яйца и разбить их в миксер. Добавить сметану и разбить их в миксер.

2. Подготовленные формочки заполнить тестом. Поставить в духовку на 20 мин. Остудить пирог, не вынимая из формы, затем выложить на блюдо.

7. Этот пирог можно печь не только с ягодами, но и с творогом, смешанным с сахаром.

Время приготовления: 50 мин
В одной порции 150 ккал
Белки — 10 г, жиры — 13 г, углеводы — 15 г

Пирог

На 12 порций

• 200 г сливочного масла • 100 г сахара • 100 г муки • 3 яйца • 100 г разрыхлителя • 300 г сахара • 200 г шоколада • 150 г брусничного масла • кокосовая стружка

Приготовление

1. Замесить тесто с сахаром и см. Добавить сметану и разбить их в миксер. Добавить сметану и разбить их в миксер.

Я на стол!

Кексы

САБРИКОСОВЫМ ДЖЕМОМ

На 6 порций:

• 200 г шоколадного плавленого сыра • 2 яйца • 1 стол. ложка сахара • 60 мл сметаны • 2 стол. ложки растопленного сливочного масла • 1,5 чайн. ложки разрыхлителя • 150 г муки • соль • маргарин для смазывания формочек • по 70 г джема и рубленого миндаля

Приготовление:

1. Замесить тесто. Яйца взбить с сахаром и смешать с сыром. Добавить сметану, масло, соль и перемешать. Соединить с мукой и разрыхлителем.

2. Подготовленные формочки наполнить тестом на 2/3 и — в духовку на 20 мин при 190°, дать остыть 10 мин в теплом месте.

3. Затем достать кексы из формочек, вынуть чайной ложкой небольшую часть середины из каждого кекса. «Серединки» крошить, смешать с орехами и джемом. Наполнить получившейся смесью кексы.

Время приготовления: 50 мин

В одной порции 438 ккал

Белки — 15 г, жиры — 26 г, углеводы — 37 г



Пирожные «Лакомка»

с ягодным джемом

На 12 порций:

• по 200 г сливочного масла и сахара • 1 пакетик ванилина • 3 яйца • по 1 чайн. ложке разрыхлителя и молотой корицы • 300 г муки • маргарин для смазывания противня • 200 г шоколада • 30 г сливочного масла • 20 мл сливок • 150 г брусничного джема • кокосовая стружка

Приготовление:

1. Замесить тесто. Масло растереть с сахаром и ванилином до полного растворения. Вбить по одному яйцу, каждый раз перемешивая массу. Добавить муку,

разрыхлитель, корицу и хорошо вымесить. Выложить тесто на подготовленный противень и выпекать 20 мин при 180°. Остывший корж разрезать на 2 части. Нижнюю смазать брусничным джемом и накрыть верхней.

2. Растопить на водяной бане шоколад, добавить масло, сливки, довести до кипения. Получившейся глазурью залить верхний корж и дать глазури застыть. Разрезать на пирожные, каждое посыпать кокосовой стружкой.

Время приготовления: 30 мин

В одной порции 574 ккал

Белки — 8 г, жиры — 32 г, углеводы — 67 г



КСТАТИ

■ Как мыть ягоды малины?

Если они с личинками малинового жучка, то до мойки их погружают на 2 минуты в однопроцентный раствор соли (10 г на 1 л воды). Всплывшие личинки удаляют. Затем моют в течение 1–2 минут под «душем» из крана, опускают в дуршлаг или решето и держат не более 10–15 минут, чтобы стекла вода.

■ А соль нужна!

Важное значение для теста имеет добавка малого (примерно 5 г на 500 г муки) количества соли — она подчеркивает сладкий вкус готового изделия. Мелкую соль кладут прямо в тесто, которое готовится без жидкости. Соль крупную растворяют в жидкости, на которой замешивают тесто. Однако не стоит добавлять соль в опару — она убивает дрожжевые грибки.

■ Начинка для пирогов и пирожков

Для начинки чаще всего используют вишневое, смородиновое, яблочное, сливовое, клубничное, земляничное, черничное, брусничное и клюквенное варенья. Варенье для начинок должно быть хорошо сваренным, густым, с густым сиропом. Пироги с вареньем делают, как правило, решетчатые. В варенье иногда добавляют пряности: в косточковое — бадьян (анис), в яблочное — корицу. Чтобы воспрепятствовать разьеданию теста сладкой начинкой (вареньем), в него кладут больше яиц и масла и замешивают его круче, нежели тесто для несладких пирогов.

ВЫПЕЧКА С ВАРЕНЬЕМ

Сладкое искушение

Сладкоежки и гурманы
обязательно добавят эти блюда
в список самых любимых!



Воздушные пышки со сливовым вареньем

НЕЖНЫЙ ДЕСЕРТ С САХАРНОЙ ПУДРОЙ

На 4 порции:

- 250 мл молока • 75 г сливочного масла • 1 щепотка соли
- 2 стакана муки • 5–6 яиц
- 30 г изюма без косточек
- 150 г сливового варенья • растительное масло
- сахарная пудра

Приготовление:

1. Молоко подогреть. Сливочное масло нарезать на куски и добавить к молоку. Закипятить, посолить, снять с плиты. Быстро подмешать муку.
2. Снова поставить на плиту и мешать, пока тесто не станет гладким, а на дне кастрюли не появится белый налет. Тесто переложить в глубокую посуду и сразу же вбить в него 2 яйца.
3. Немного остудить, затем вбить по очереди остальные

яйца, но только после того, как полностью будет смешано дыдущее.

4. Изюм залить кипятком на 20 мин. Затем откинуть на дуршлаг.

5. Сливовое варенье смешать с изюмом и добавить в тесто.

6. На смазанный жиром разогретый противень выкладывать небольшие порции теста с помощью смоченной в холодной воде ложки.

7. Выпекать в духовке при 160°C до золотисто-коричневого цвета около 30 мин. Затем духовку выключить и остудить в ней пышки. После вынуть их и посыпать сверху сахарной пудрой.

Время приготовления: 60 мин

В одной порции 454 ккал

Белки — 30 г, жиры — 27 г, углеводы — 42 г

Быстрый ягодный пирог

для начинки подходит любое густое варенье

На 8 порций:

- 3 яйца • 2,5 стакана муки
- 170 г сливочного масла
- 150 г сахара • 1 чайн. ложка разрыхлителя • пакетик ванильного сахара • 100 мл натурального йогурта
- 3 стол. ложки лимонного сока • 1,5 стол. ложки крахмала • 2 стол. ложки сахарной пудры

Приготовление:

1. Сливочное масло нарезать кусочками, оставить на 20 мин при комнатной температуре, чтобы размягчилось.

2. Затем масло растереть с сахарным песком и ванильным сахаром до однородной кремообразной консистенции.

3. К сливочной массе постепенно ввести по одному яйцу и натуральный йогурт.

4. Тщательно перемешать. Муку смешать с разрыхлителем и крахмалом, просеять несколько раз, хорошо перемешать со сливочной массой.

5. Половину теста выложить в смазанную маслом форму и разровнять.

6. Сверху распределить варенье, поверх выложить оставшуюся часть теста и снова ягоды.

7. Полить пирог лимонным соком и выпекать около 40 мин при 180°C.

8. За 5–7 мин до готовности пирог посыпать сахарной пудрой и вернуть в духовку на 10 мин. Разрезать пирог можно, когда остынет.

Время приготовления: 60 мин

В одной порции 210 ккал

Белки — 12 г, жиры — 56 г, углеводы — 43 г



СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ! СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Издательский дом «Бурда» 8/2010

Лучшие рецепты
наших читателей
сего 14 рублей!

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ!



ДАРЫ ПРИРОДЫ

100 РЕЦЕПТОВ ДОМАШНИХ ЗАГОТОВОК
И ЛУЧШИЕ БЛЮДА ИЗ НИХ

КУПИ СЕЙЧАС!

Жизнь прекрасна!
Даша
РЕЦЕПТЫ

РЕЦЕПТЫ на любой вкус

Издательский дом «Бурда»
№ 0 август 2010



**КАЛЕНДАРЬ
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**

Рекомендованные продукты
для каждого лунного дня с. 16

НОВИНКА!
всего
14 РУБ.

Цукини и ветчина

Отличное сочетание
для сытной закуска с. 10

Крем-брюле с сыром

Новый рецепт любимого
первого блюда с. 12



Сливовый торт

Нежный бисквит
с фруктовым сиропом с. 25

Котлеты на гриле

С пикантным сыром фета, сочными баклажанами и помидорами — высший класс! с. 19

**Новый журнал
в продаже с 20 июля**

Издательский дом «Бурда»
№ 3 МАРТ 2011

Даша

РЕЦЕПТЫ

на любой вкус

НОВИНКА!
64 рецепта
всего 19 руб.*

Постное меню

Блюда из овощей,
фруктов, грибов и круп с. 4-5

Салаты к 8 Марта

Как сделать приятный,
да еще и вкусный подарок

Готовим на пару

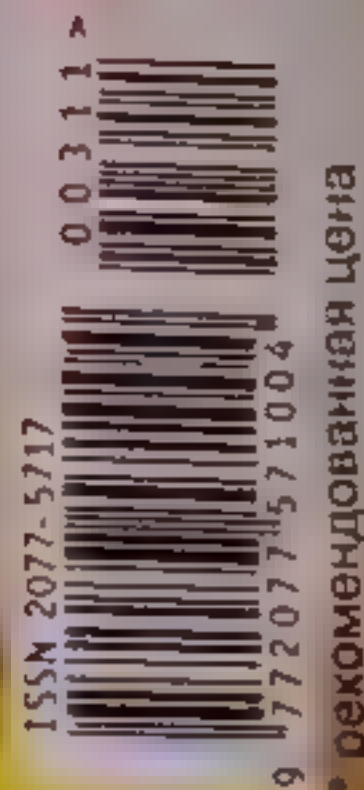
Пять полезных блюд —
от закуски до десерта с. 22-23

Торт с ягодами

Немного вашего терпения —
и отличное угощение готово! с. 24

Жаркое с овощами

Сочная баранина, запеченная с картофелем и сладким перцем, — то, что нужно! с. 16



64 самых вкусных домашних блюда марта



Рулетики из сельди с. 6



Салат из сердца с. 6



Салат по-монастырски с. 5



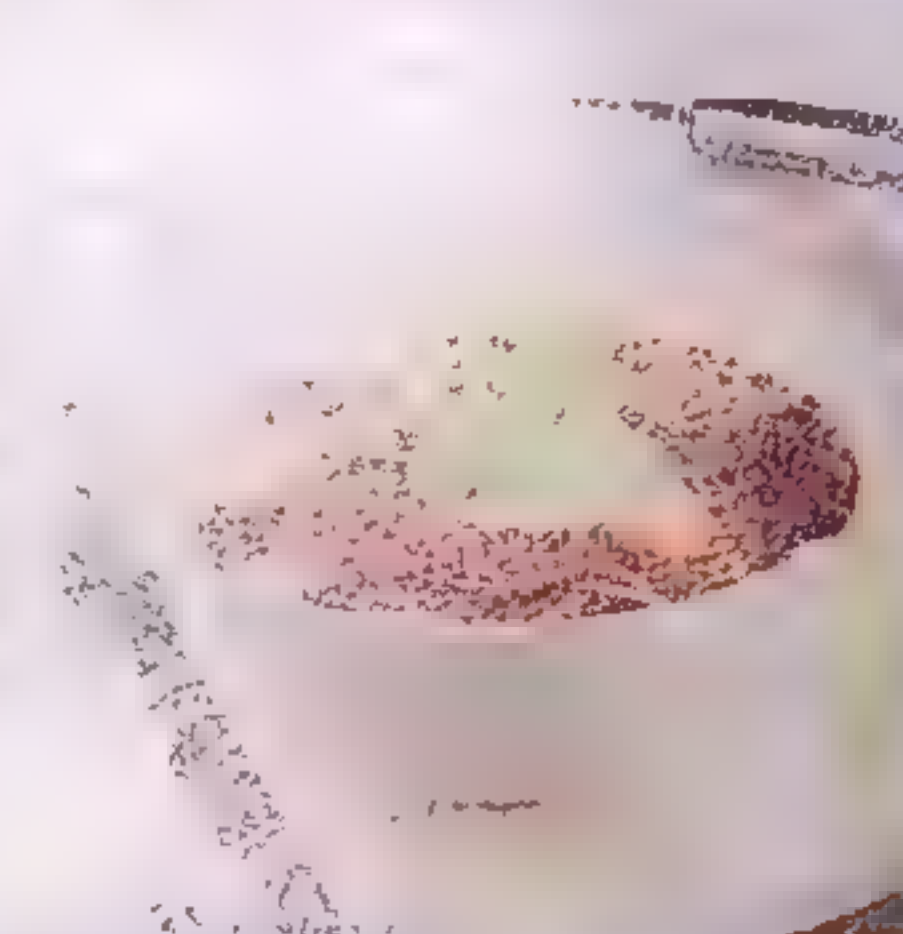
Салат «Остров» с. 7



Салат с. 7



Борщ с. 5



12



Перцы с начинкой с. 17



Капуста с грибами с. 17



Салтимбокка с. 17



Такос с. 17



Мясо в горшочке с. 17



Шашлычки с. 17



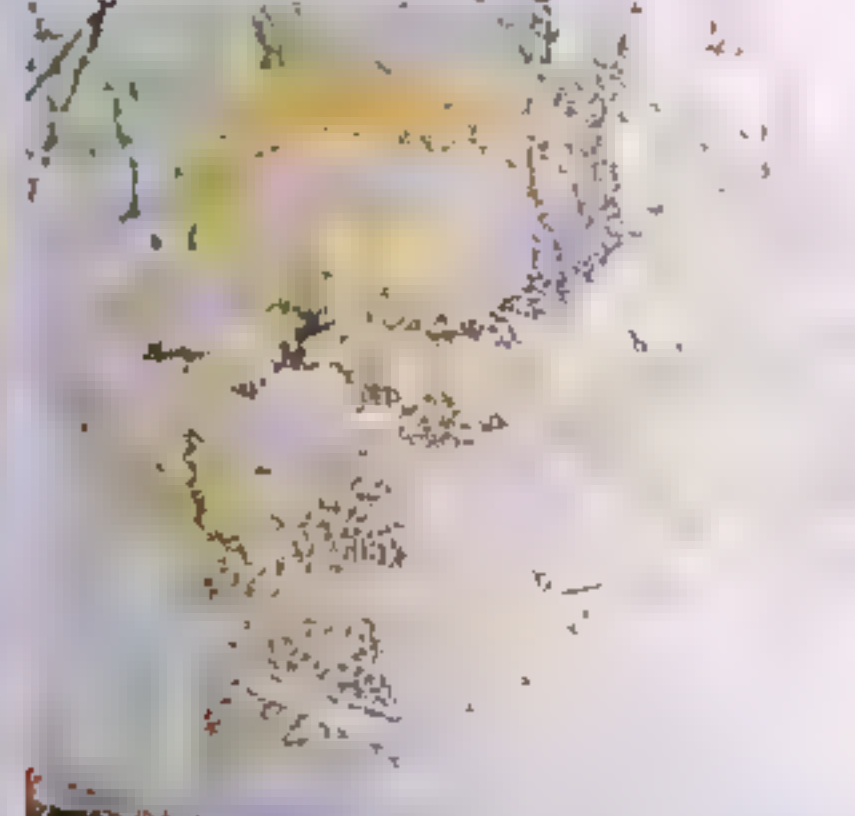
Куриные «карманы» с. 17



Салат-тортик с. 7



Селедочный салат с. 8



Салат с. 8



Салат с салями с. 9



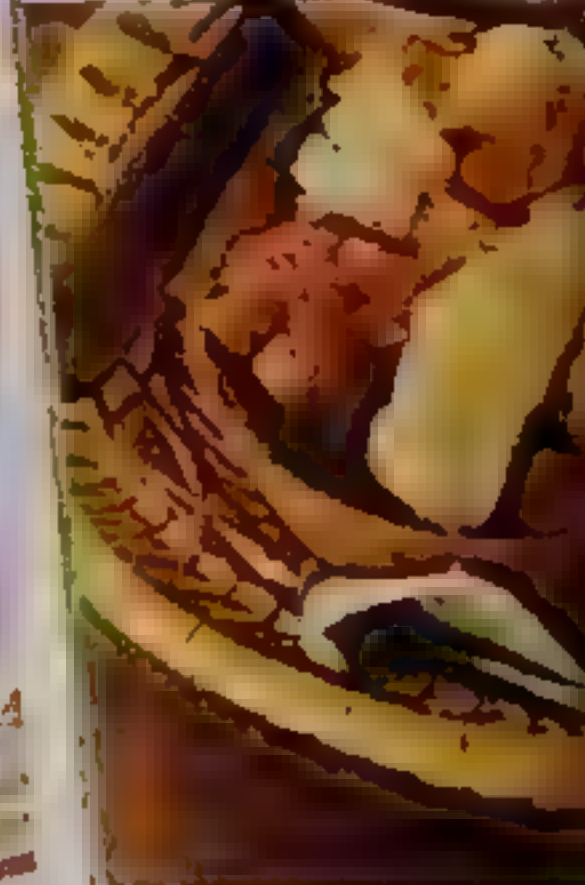
Пирог «Рыбацкий» с. 9



Трехцветные тосты с. 10



Салат с. 10



Минтай с грудкой с. 13



Пирог с луком с. 13



Салат с. 10



Закусочный торт с. 11



Салат с грудкой с. 13



Жареная с. 13





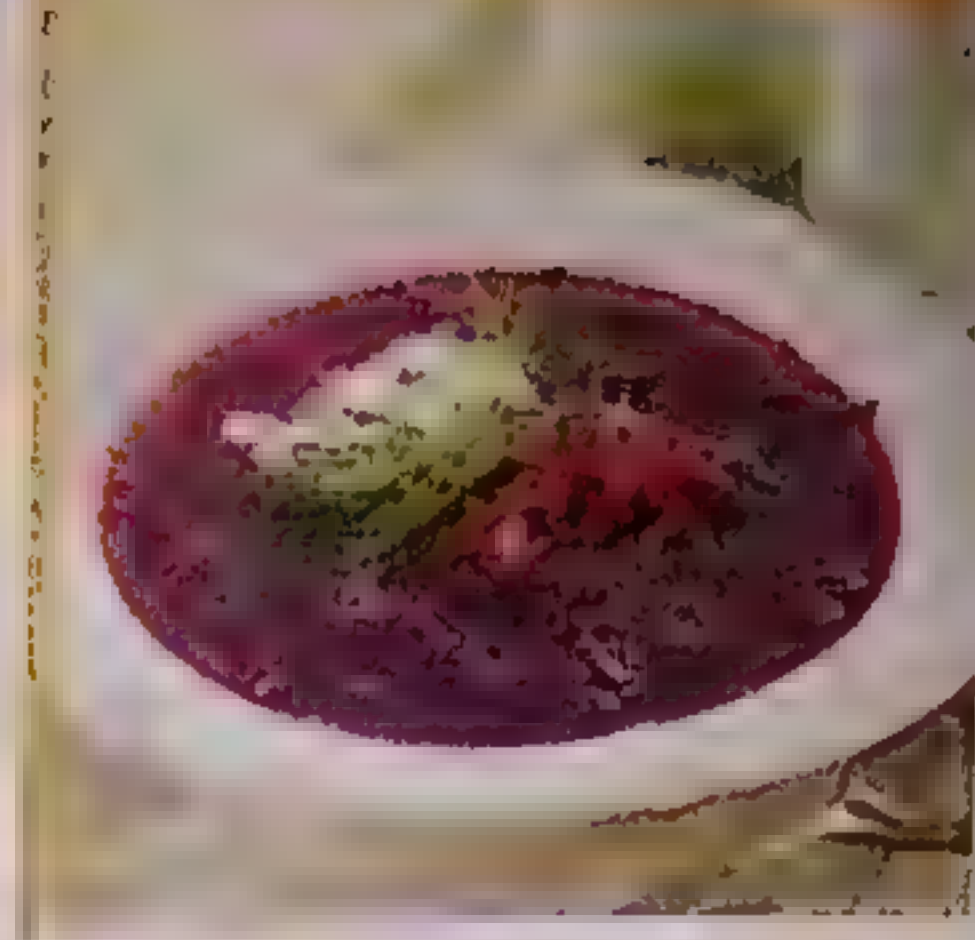
Рулетики из сельди с. 6



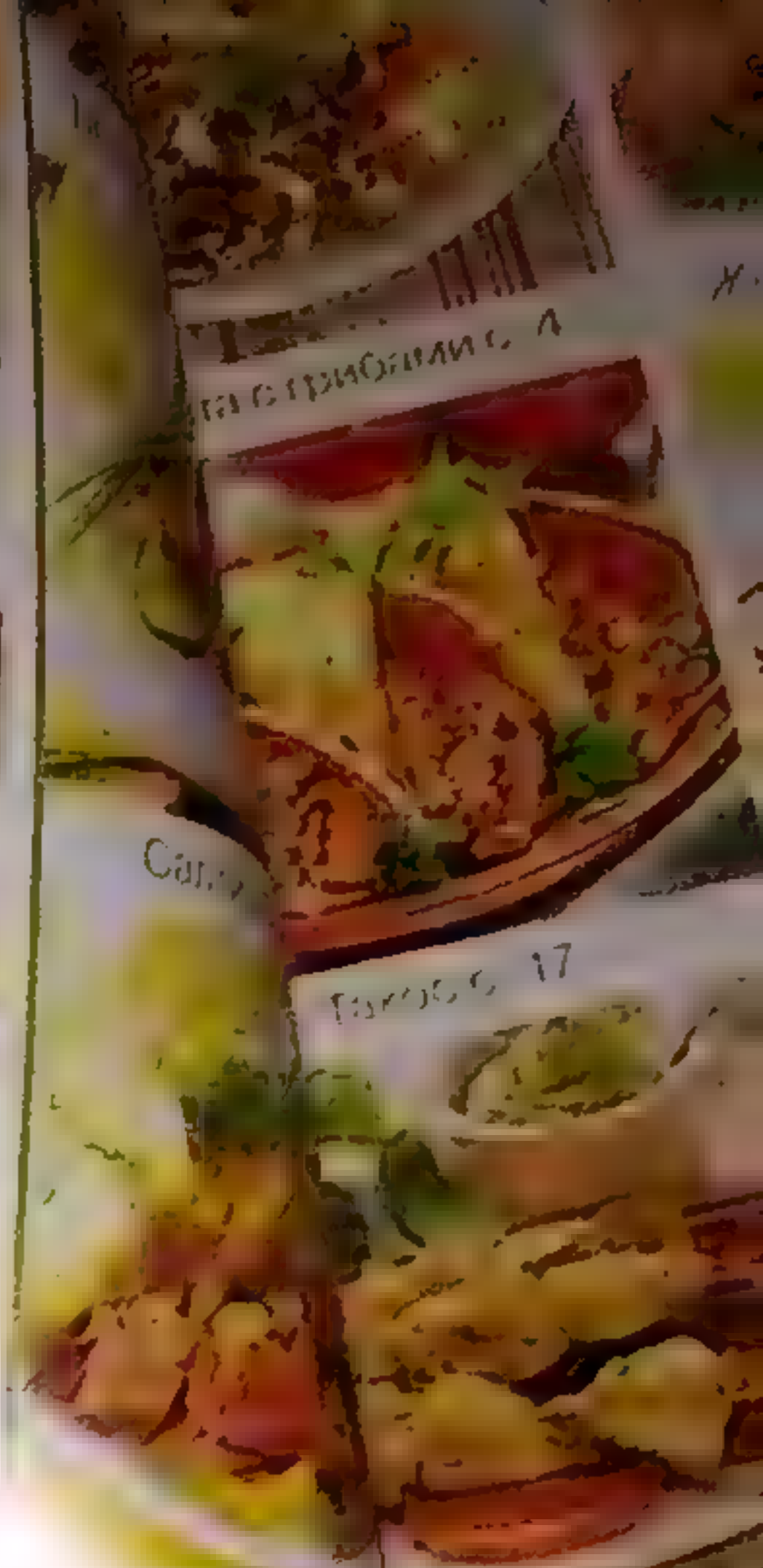
Салат по-монастырски с. 5



Салат «Остров» с. 7



Борщ с грибами с. 12



Салат с грибами с. 14



Салат из сердца с. 6



Салат с омлетом с. 7



Суп с грибами с. 17



Салат-тортик с. 7



Селедочный салат с. 8



Столичный салат с. 8



Суп с курицей с. 16



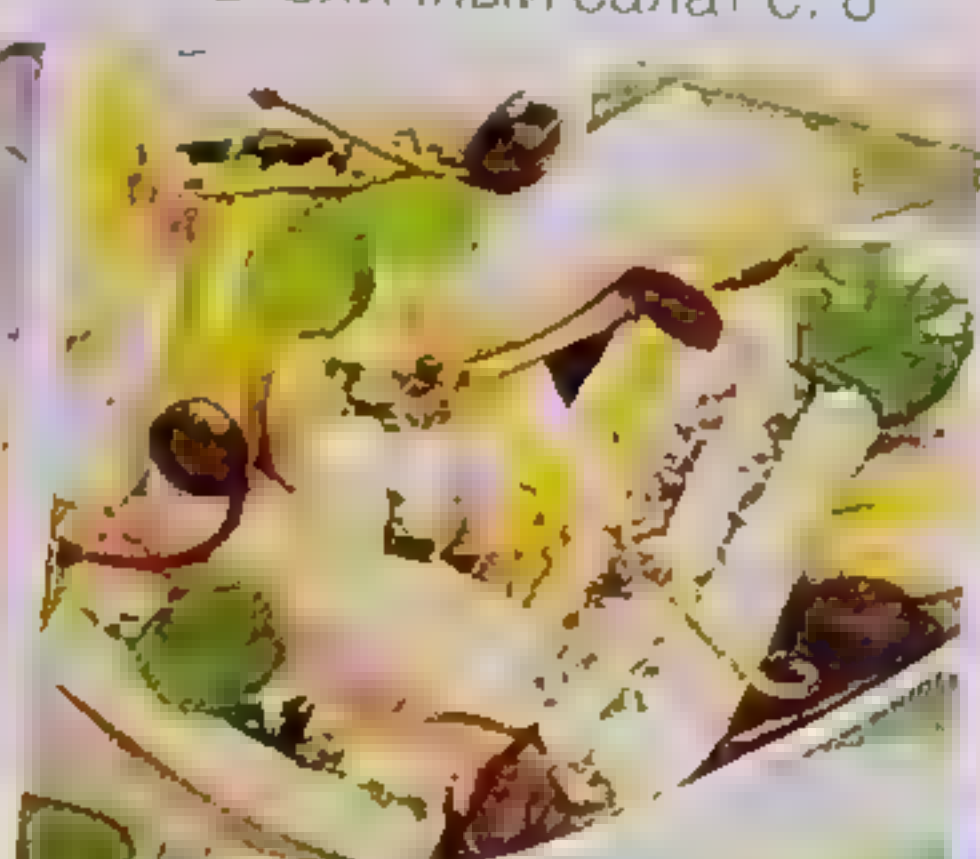
Куриные «кармашки» с. 15



Салат с салями с. 9



Пирог «Рыбацкий» с. 9



Трехцветные тосты с. 10



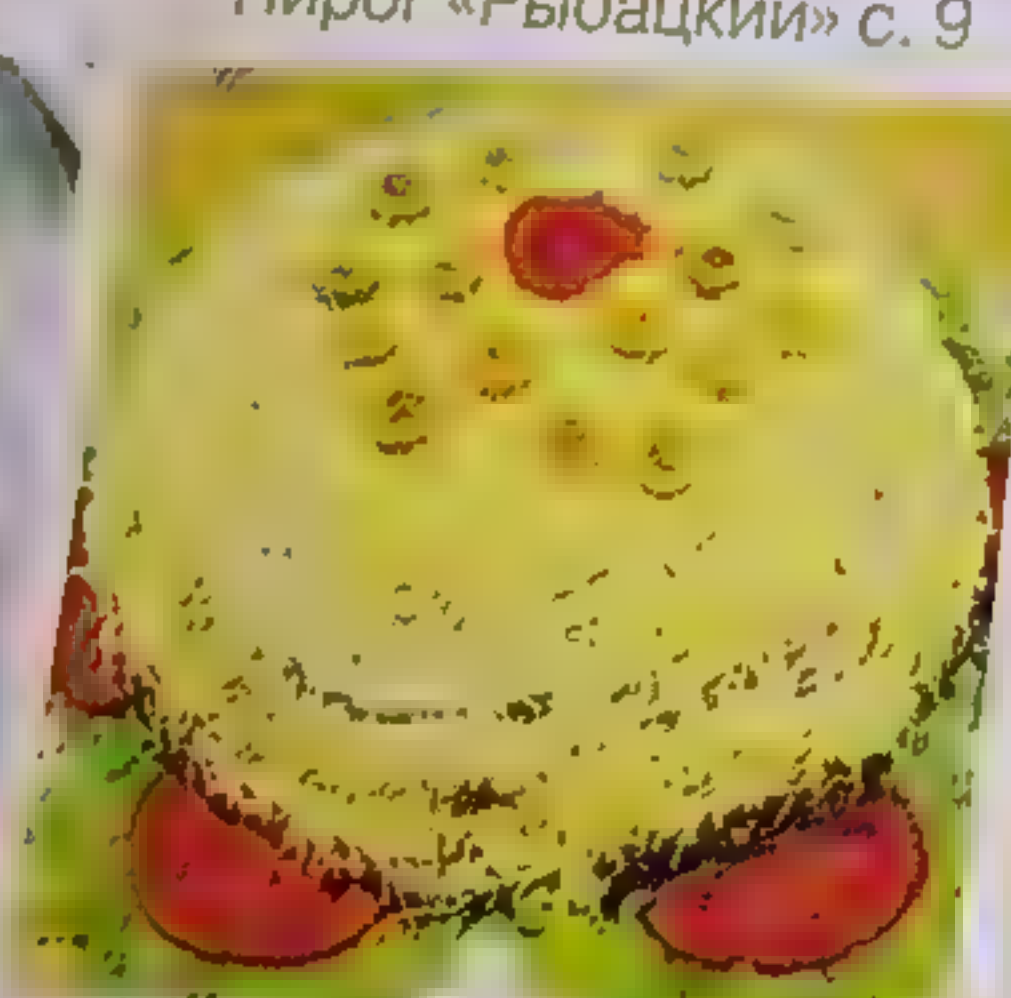
Суп с грибами с. 12



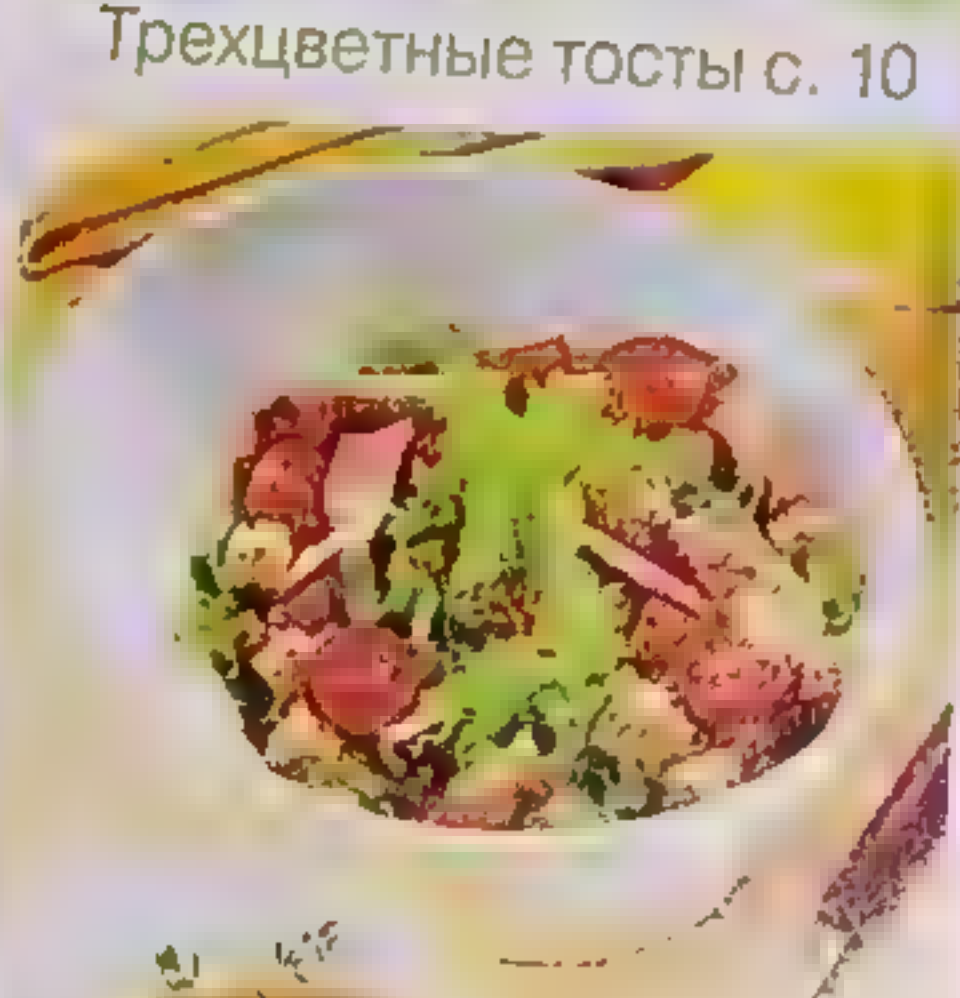
Минтай с грибами с. 11



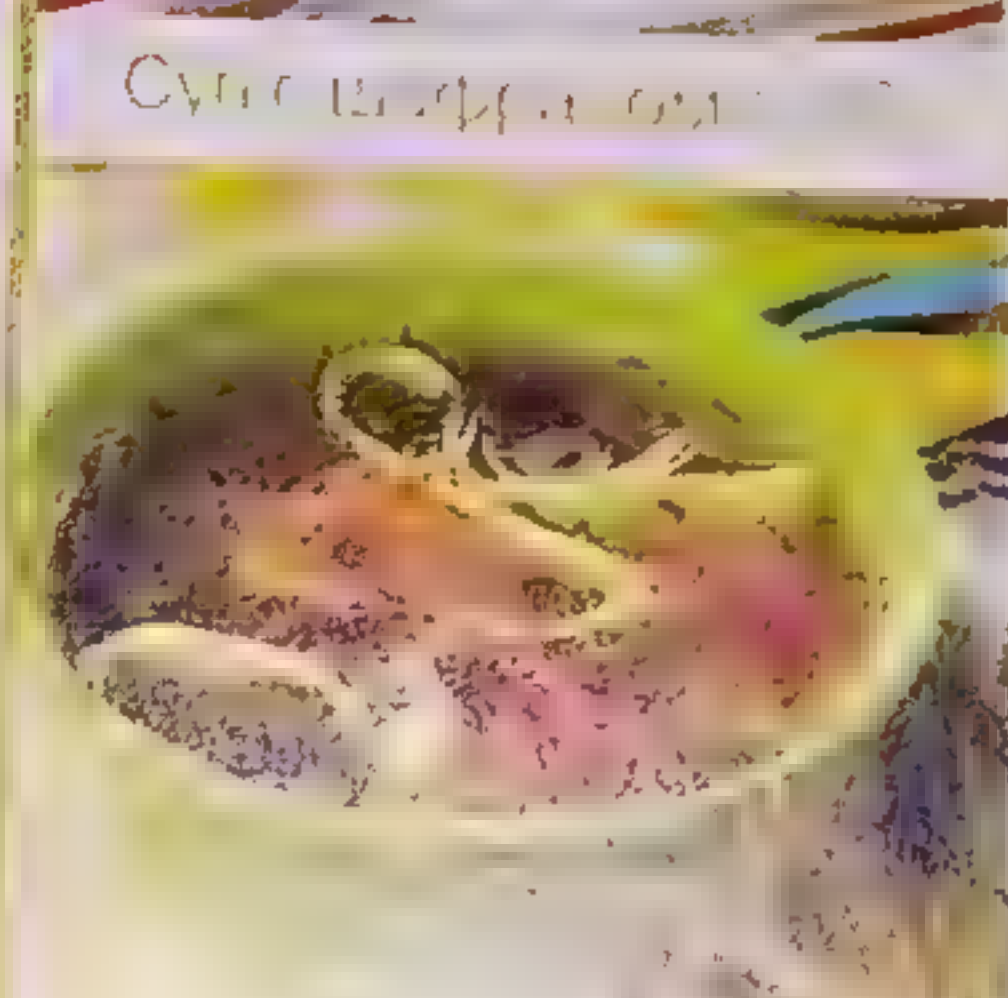
«Стаканчики» с. 10



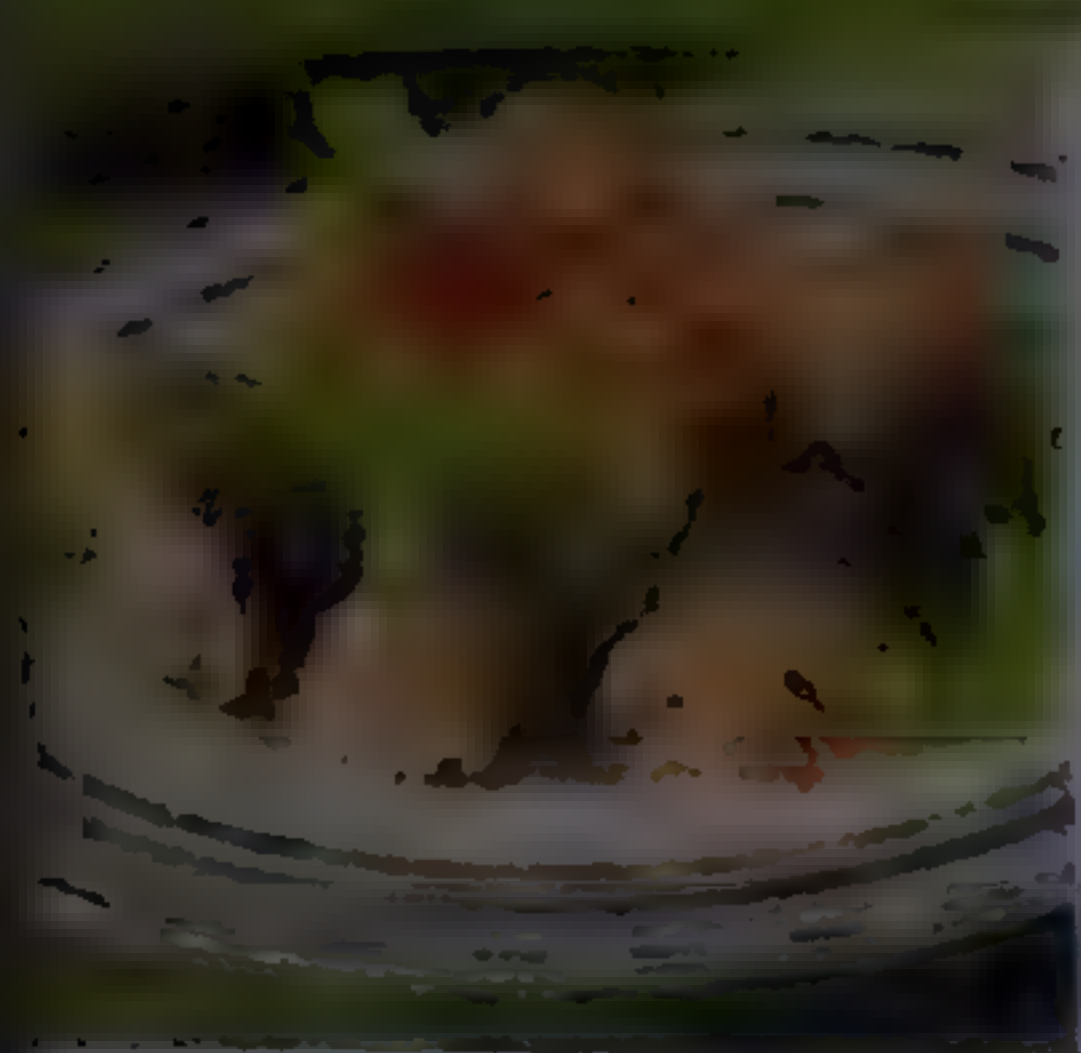
Закусочный торт с. 11



Салат с грибами с. 12



Жареная камбала с. 2



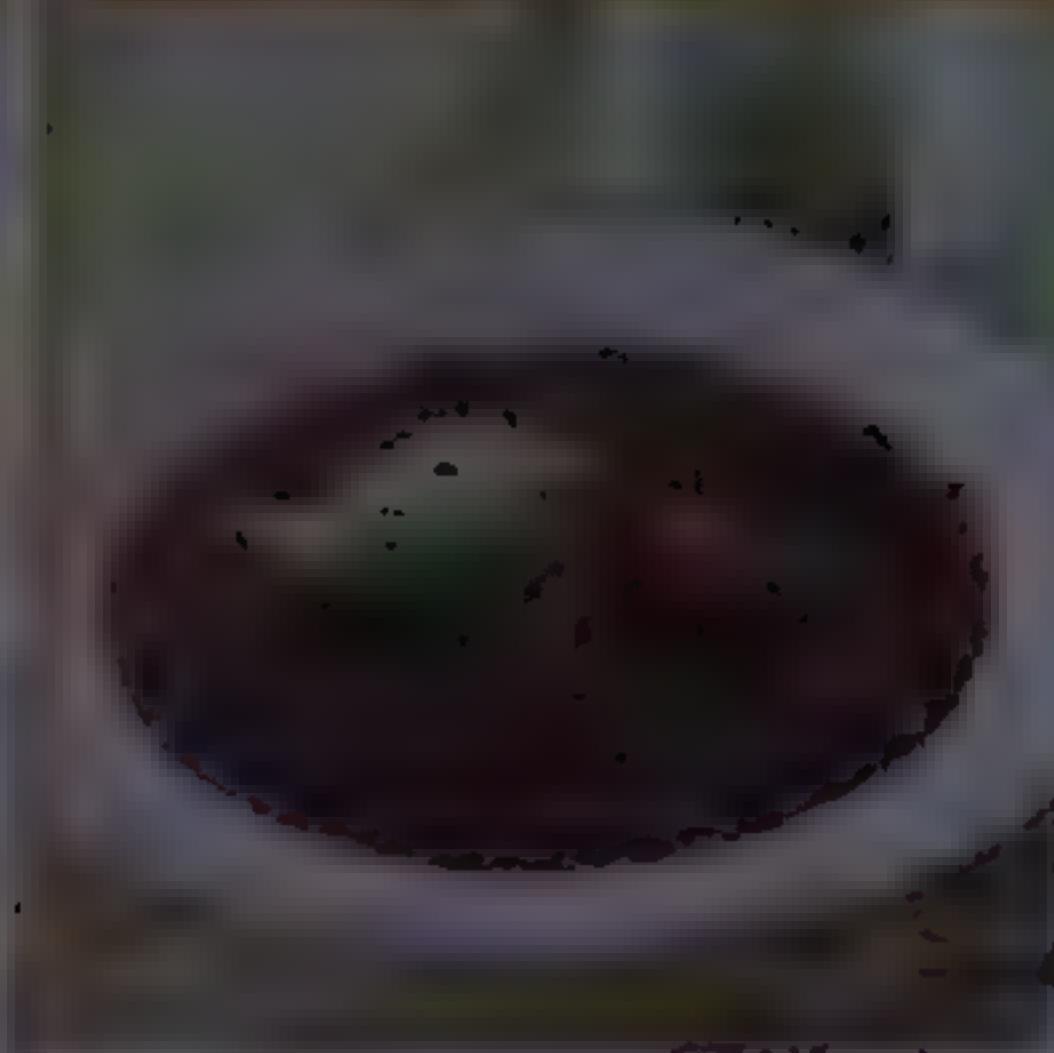
Салат из сердца с 6



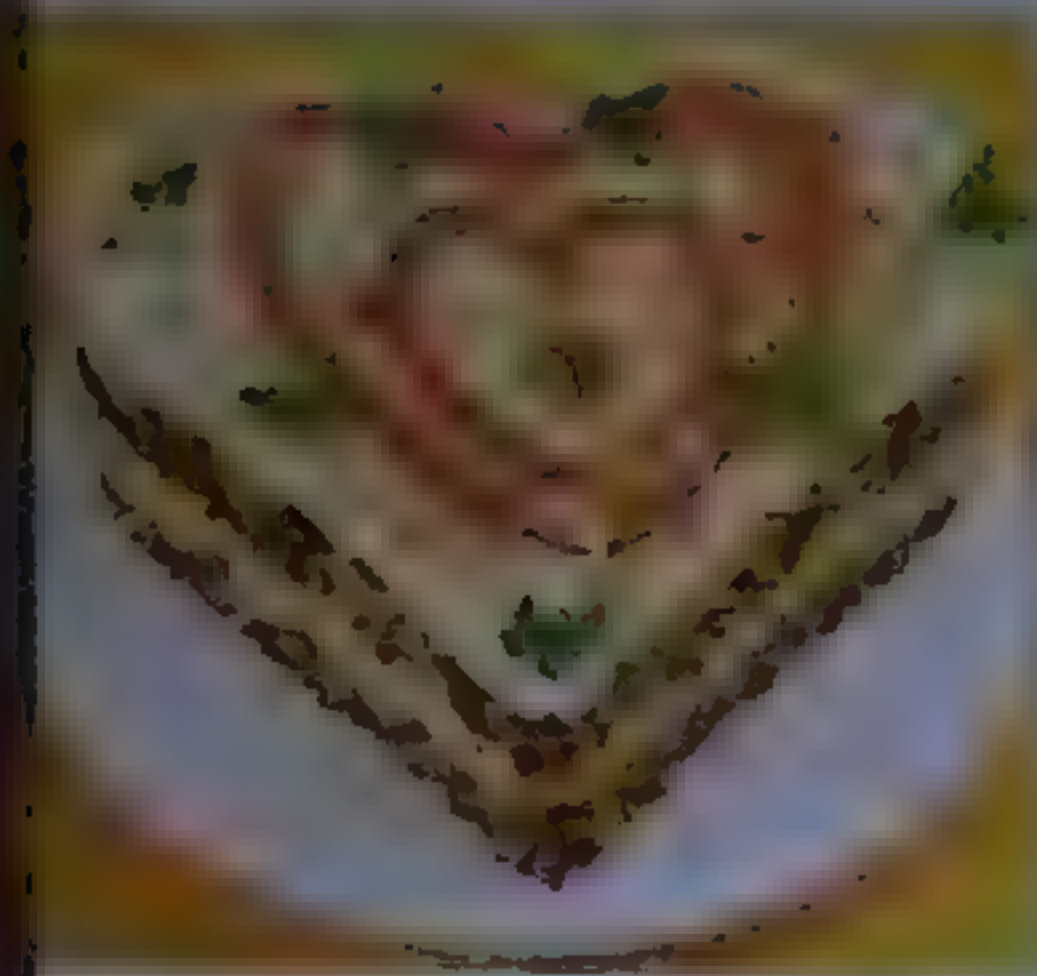
Салат по-монастырски с 5



Салат с сердцем с 7



Суп



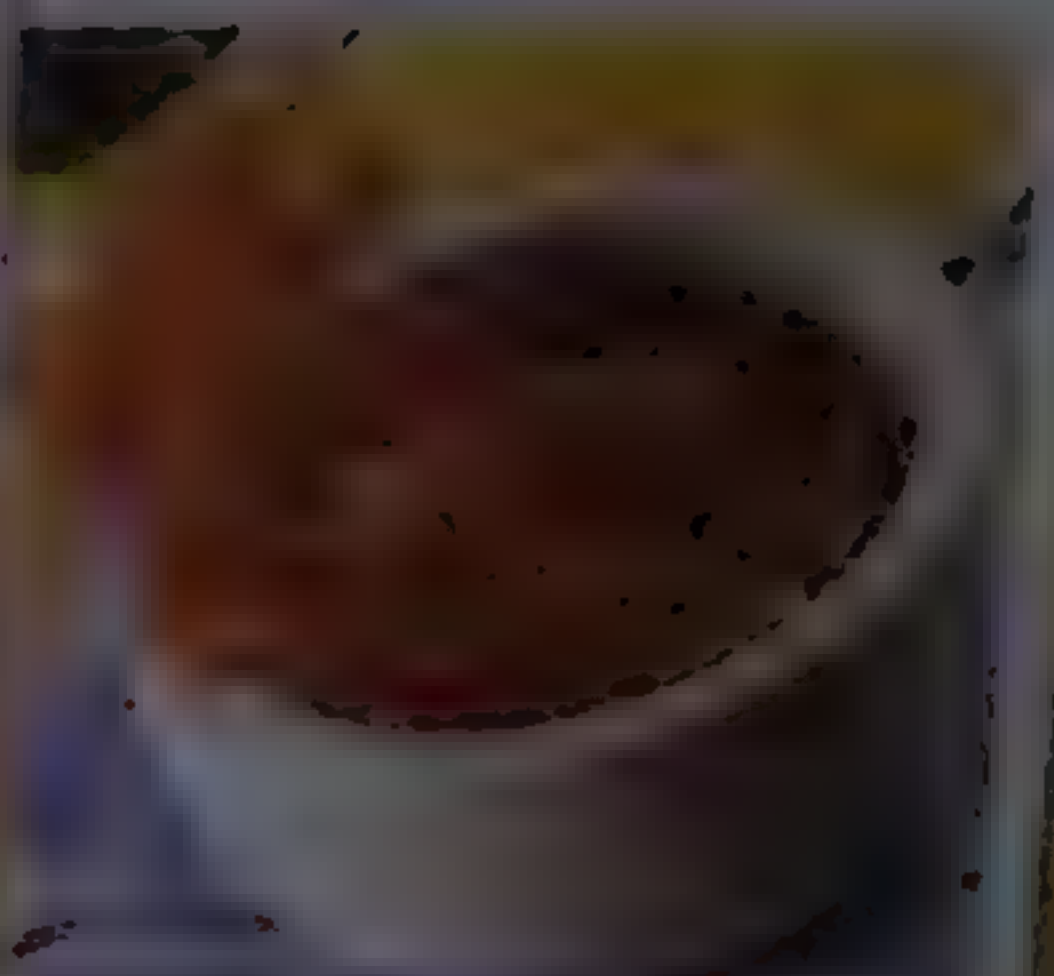
Салат из сердца с 6



Салат по-монастырски с 5



Салат с омлетом с 7



Суп



Салат-тортик с 7



Селёдочный салат с 8



Столичный салат с 8



Суп

Купальное



Салат с селями с 9



Пирог «Рыбацкий» с 9



Трёхцветные тосты с 10

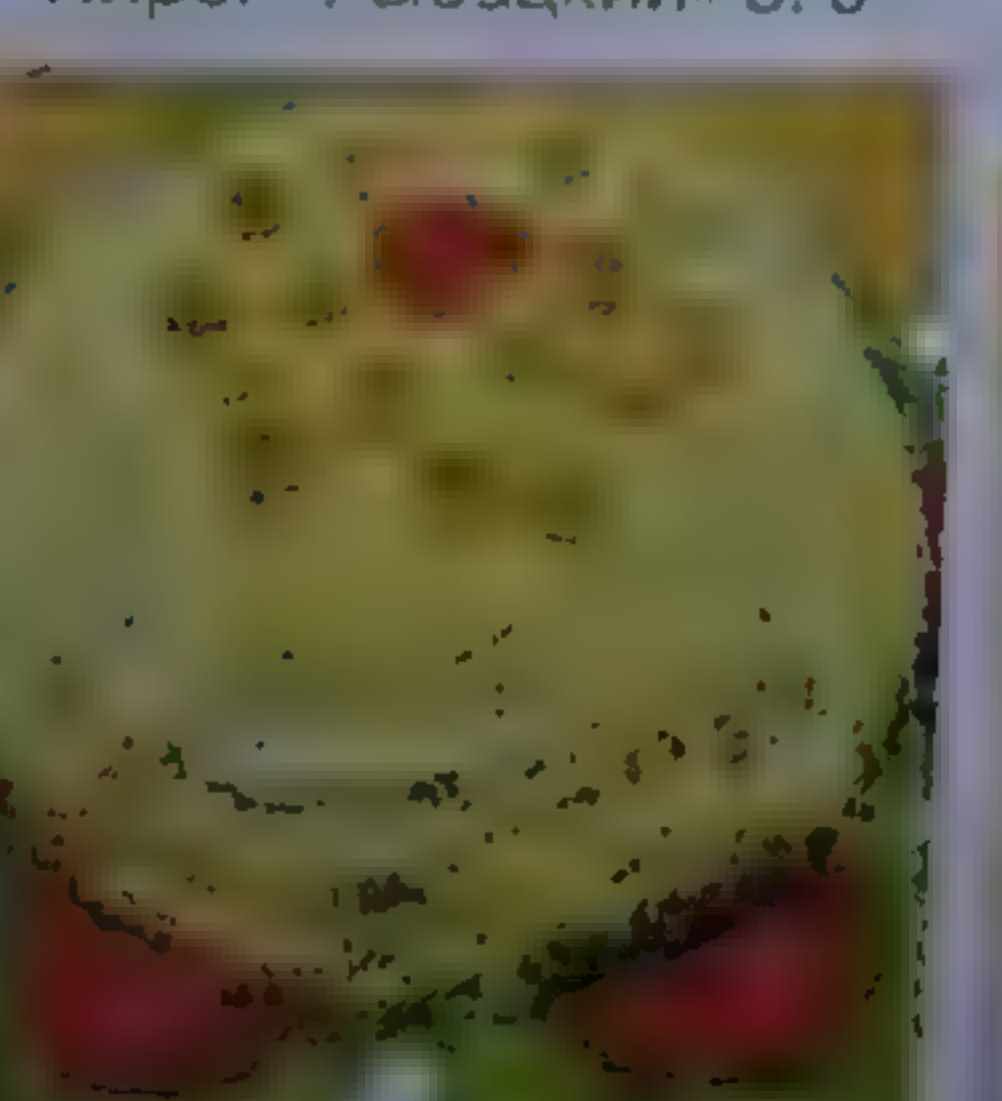


Салат с рыбой с 10

Минтай с гру



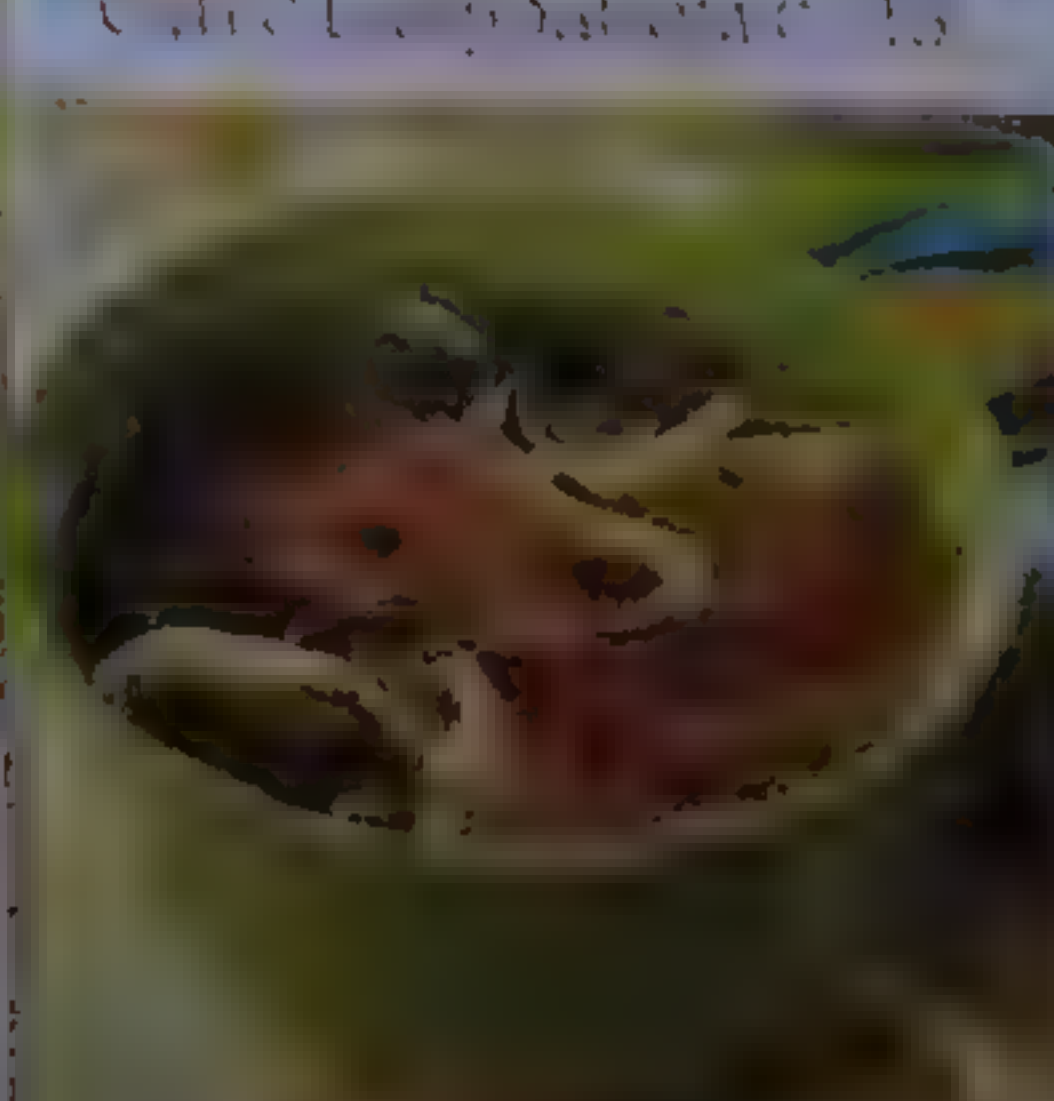
Салат



Салат с грудинкой с 11



Салат с грудинкой с 11



Салат с рыбой с 10

Минтай с гру

На завтрак

... с начинкой

Капуста с грибами с. 4

Жаркое с овощами с. 16

алтимбокка с

Такос с. 17

Рулет с. 17

со в горшочке

Шаурма с. 18

... «кармашки» Индейка с яблоками с. 19

Окорочок с. 19

... тай страд

Макарон с сыром с. 20

Картофель с. 21

Мастер-класс

Пирог с. 21

Банановый десерт с. 28

Десерты

Повидло с. 24

Маффины с. 24

Торт Минутка с. 25

Торт Черешня с. 25

Простокваша с. 26

Шоколад с. 26

Печенье с. 26

Яблоко с. 27

Торт с. 28

Кроме того, в этом номере

● Блиц-рецепты с. 14

Горбуша с зеленью,
пицца с овощами,
морковный суп с пельменями

● Рецепты читателей с. 15

Ванильные оладьи на кефире,
молочная рыбка

● Здоровое питание с. 22-23

Салат «Пикантный»,
манты по-казахски,
яблочная запеканка,
рыба с помидорами,
рагу-ассорти

● Полезные советы

На горячее



Капуста с грибами с 4



Жаркое с овощами с. 16



Такос с. 17



Рулет с. 17



Шашлык с. 18



Куриные ножки с. 18



Индейка с овощами с. 19



Окорочка на гриле с. 19



Макароны с мясом с. 20



Картофель с. 21



Пирог с луком с. 21



Банановый десерт с. 28

Десерты



Печенье с. 22



Торт с. 23



Торт с. 24



Торт Минутка с. 25



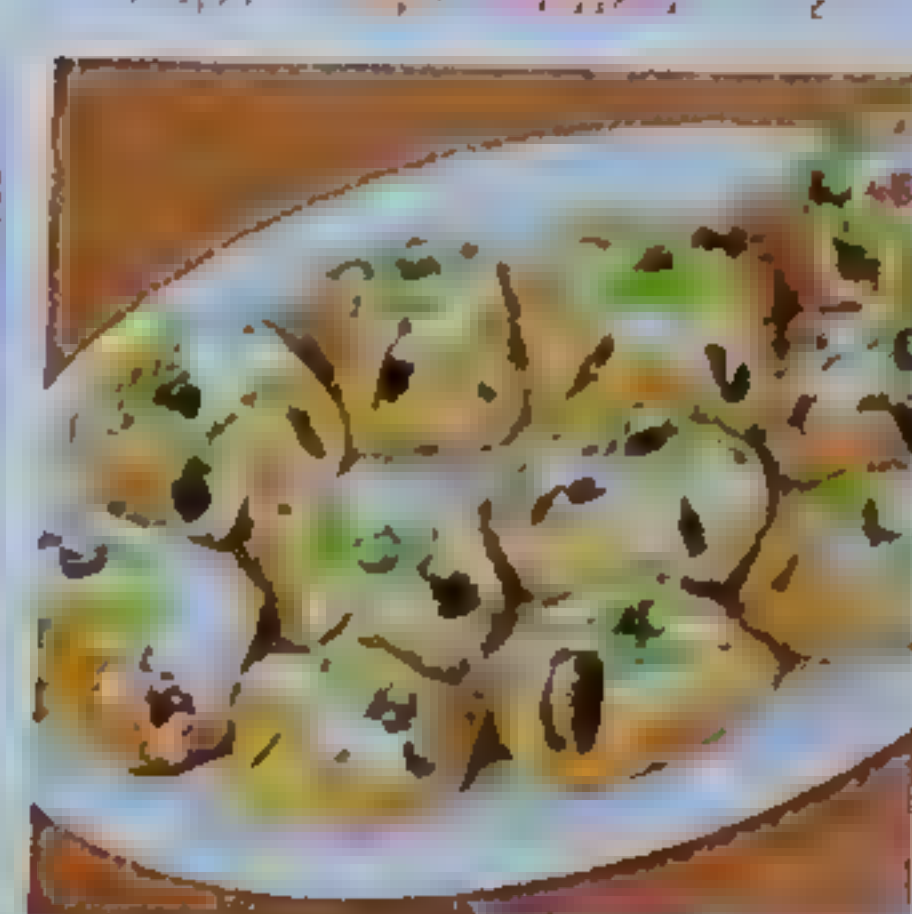
Торт с. 26



Торт с. 27



Печенье с. 28



Простокваша с. 26



Шоколад с. 27



Яблочный десерт с. 27



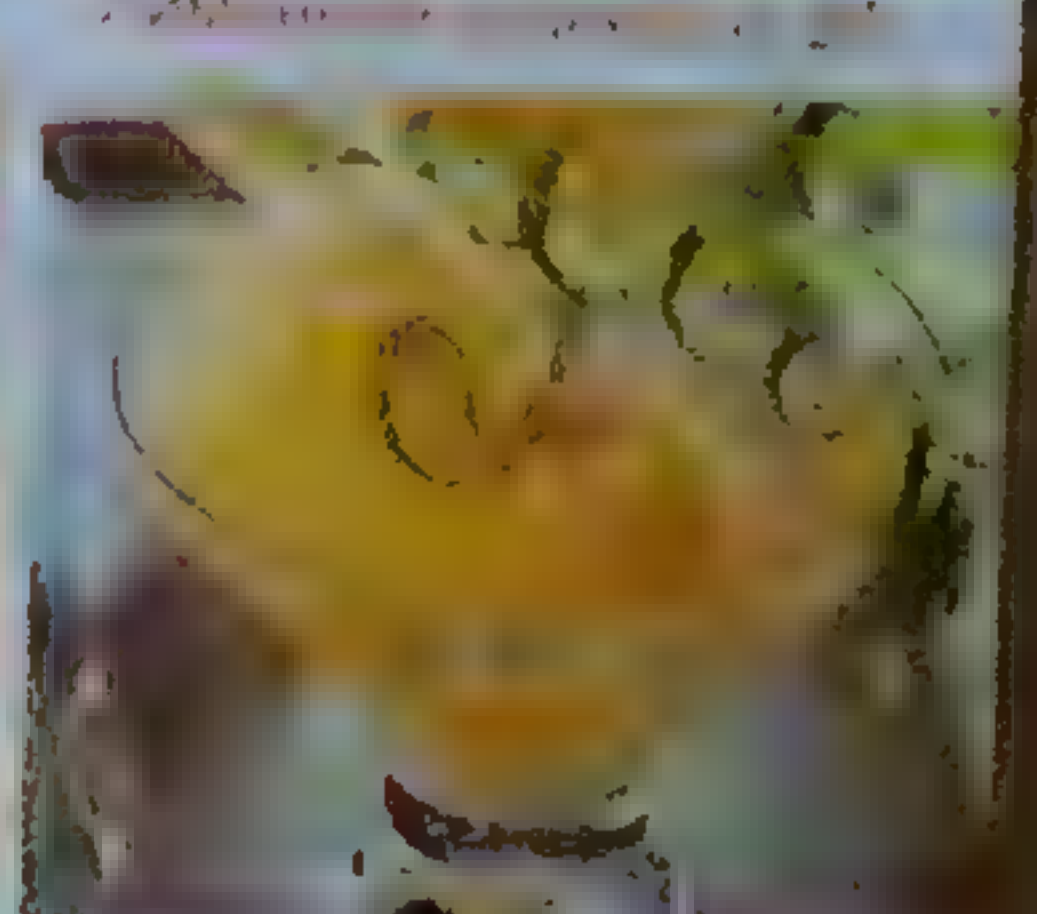
Торт с. 28



Торт-пудинг с. 29



Торт с. 30



Торт с. 31

Мастер-класс

Кроме того, в этом номере

● Блиц-рецепты с. 14

Горбуша с зеленью,
пицца с овощами,
морковный суп с пельменями

● Рецепты читателей с. 15

Ванильные оладьи на кефире,
молочная рыбка

● Здоровое питание с. 22-23

Салат «Пикантный»,
манты по-казахски,
яблочная запеканка,
рыба с помидорами,
ragu-ассорти

● Полезные советы

Меню Великого поста

Сорок дней перед Пасхой — время готовить блюда из овощей, фруктов, круп и грибов

Перцы с начинкой

МОЖНО УКРАСИТЬ ЗЕЛЕНЬЮ

На 4 порции:

- 4 стручка сладкого перца
- 2–3 моркови • 1 корень сельдерея • 2 луковицы
- 1 зубчик чеснока • 200 г белокочанной капусты
- соль • 100 г отварного риса
- 50 мл растительного масла
- 200 мл томатного сока

Приготовление:

1. Лук и капусту нашинковать, морковь и сельдерей натереть на крупной терке. Овощи пассеровать на растительном масле (10–15 мин). Чеснок пропустить через пресс. Соединить рис, пассерованные овощи и чеснок, посолить и перемешать.

2. Перец, срезав верхушки в виде «крышечки» и удалив семена, нафаршировать. Между перцами распределить оставшиеся овощи, полить томатным соком. Тушить в духовке 20 мин при 180°.

Время приготовления: **50 мин**

В одной порции **253 ккал**

Белки — 5 г, жиры — 13 г,

углеводы — 33



Капуста с грибами

ВКУСНО И В ГОРЯЧЕМ, И В ХОЛОДНОМ ВИДЕ

На 8–10 порций:

- 1 кг белокочанной капусты
- 500 г шампиньонов
- 3 стол. ложки растительного масла • 1 луковица
- 2 стручка красного сладкого перца • 2 помидора
- 2 чайн. ложки сахара
- 1 стол. ложка уксуса • соль
- молотый черный перец

Приготовление:

1. Капусту и лук мелко нашинковать. Сладкий перец, удалив семена, нарезать соломкой. Лук пассеровать на растительном мас-

ле (3 мин), затем добавить перец, а через 5 мин — капусту. Посолить, поперчить и тушить все вместе 15 мин.

2. Помидоры обдать кипятком и, сняв кожицу, измельчить. Добавить к остальным овощам и тушить еще 7 мин.

3. Грибы нарезать тонкими ломтиками и поджарить на масле. Добавить уксус, сахар, перемешать и тушить 5–7 мин.

Время приготовления: **50 мин**

В одной порции **116 ккал**

Белки — 4 г, жиры — 7 г,

углеводы — 14 г

Совет для вас

Замачиваем грибы

Сушеные грибы обычно перед приготовлением замачивают в воде. Получится еще вкуснее, если вместо воды использовать холодное молоко.



Салат по-монастырски

СТАРИННЫЙ СПОСОБ ВОСПОЛНИТЬ НЕХВАТКУ ВИТАМИНОВ

На 2 порции:

- 200 г квашеной капусты
- 100 г моченой или замороженной брусники
- 1 моченое яблоко
- 1 чайн. ложка сахара
- по 1 щепотке молотых гвоздики и корицы

Приготовление:

1. Квашеную капусту отжать, рассол собрать в отдельную емкость. Моченую бруснику откинуть на дуршлаг, сироп собрать. (Замороженную бруснику разморозить, сок собрать.)

2. Приготовить заправку. Рассол смешать с сиропом (или соком). Приправить сахаром, гвоздикой

и корицей, довести до кипения, варить 2–3 мин. По желанию добавить 1 стол. ложку красного сухого вина. Затем заправку оставить остывать при комнатной температуре.

3. Капусту соединить с половиной брусники и перемешать. Полить заправкой и посыпать оставшейся брусникой.

4. Яблоко, удалив семена, нарезать тонкими дольками. Салат подавать, украсив дольками моченого яблока.

Время приготовления: **25 мин**

В одной порции **104 ккал**

Белки — **2 г**, жиры — **0 г**,

углеводы — **26 г**

Борщ с грибами

ВМЕСТО СУШЕНЫХ ГРИБОВ МОЖНО ВЗЯТЬ ШАМПИНЬОНЫ

На 6–8 порций:

- 50 г сухих грибов
- 2 луковицы
- 1 корень петрушки
- 1/2 корня сельдерея
- 500 г свеклы
- 2 стол. ложки растительного масла
- 1 стол. ложка сахара
- 2 стол. ложки уксуса
- 500 г капусты
- 2 лавровых листа
- соль
- перец
- 100 г постного майонеза
- рубленая зелень

2. Оставшуюся луковицу очистить и нарезать. Свеклу, коренья петрушки и сельдерея очистить и натереть на крупной терке. Лук и коренья жарить на растительном масле (5 мин). Затем добавить свеклу, сахар, уксус, влить 150 мл воды и тушить 40 мин.

3. Капусту нашинковать тонкой соломкой. Отвар довести до кипения, положить грибы, капусту, специи и тушеные овощи, варить 15 мин. Подавать с майонезом и зеленью.

Время приготовления: **230 мин**

В одной порции **145 ккал**

Белки — **3 г**, жиры — **9 г**, углеводы — **17 г**

Приготовление:

Грибы замочить на 1 ч. Затем отварить в 2 л воды, положив 1 неочищенную луковицу (30 мин). Отвар процедить, грибы мелко нарезать.



Пончики с джемом

ПОПРОБУЙТЕ ОДИН — И СРАЗУ ЗАХОЧЕТСЯ ДОБАВКИ!

На 6–8 порций:

- 1 чайн. ложка сухих дрожжей
- 125 мл теплой воды
- 2,5 стакана муки
- 1 стол. ложка сахара
- 1 чайн. ложка соли
- 500 мл растительного масла
- 300 г сливового или вишневого джема
- сахарная пудра для украшения

Приготовление:

1. Из просеянной муки, дрожжей, воды, сахара, соли и 4 стол. ложек растительного масла замесить тесто. Посуду с тестом

накрыть и поставить в теплое место на 1 ч (объем теста должен увеличиться в 2 раза).

2. Тесто вымесить еще раз, сформовать шарики. Оставшееся растительное масло разогреть в широкой кастрюле и жарить пончики до золотистого цвета.

3. Каждый пончик проткнуть ножом до середины и наполнить джемом. Готовый десерт посыпать сахарной пудрой.

Время приготовления: **120 мин**

В одной порции **480 ккал**

Белки — **6 г**, жиры — **22 г**,

углеводы — **66**



Сюрприз для любимого

Как приятно получить к 8 Марта вкусный подарок. А если он приготовлен руками любимого мужчины — приятнее вдвойне!

Рулетчики из сельди

С САЛАТОМ ИЗ МОРКОВИ, ЯБЛОКА И АНАНАСА

На 8 порций

- 8 филе сельди • 1 ломтик ананаса • 2 моркови • 1 яблоко • 2 помидора • 1 луковица • 4 стол. ложки майонеза • 2 стол. ложки кетчупа • сок 1/2 лимона • специи

Приготовление:

1. Приготовить салат. Морковь и яблоко очистить, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком. Ананас мелко нарезать и, добавив специи, смешать с яблоком и морковью.

2. Приготовить начинку. Майонез смешать с кетчупом. Помидоры и лук нарезать мелкими кубиками, полить майонезом с кетчупом и перемешать. Начинку разложить на филе сельди, свернуть рулетики и скрепить их шпажками.

3. Приготовленный салат выложить горкой возле рулетиков. Украсить по желанию.

Время приготовления: 25 мин

В одной порции 201 ккал

Белки — 14 г, жиры — 13 г, углеводы — 7 г



Салат из говяжьего сердца

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ ДАЙТЕ САЛАТУ ХОРОШО ПРОПИТАТЬСЯ

На 8 порций

- 500 г говяжьего сердца • 250 г маринованных грибов • 1 луковица • 2 зубчика чеснока • 100 г сыра • 250 г майонеза • соль • 50 г рубленых грецких орехов • 1 красный сладкий перец, зелень для украшения

Приготовление:

1. Сердце отварить в подсоленной воде (2 ч), затем очистить от пленок и нарезать кубиками.

2. Лук очистить, нарезать кольцами. Крупные грибы нарезать,

сыр натереть на крупной терке, чеснок измельчить.

3. Выкладывать слоями: сердце, чеснок, лук, грибы и сыр. Полить майонезом, слои повторить.

4. Сладкий перец, удалив семена, нарезать тонкими кольцами, кольца разрезать пополам. С помощью широкого ножа придать салату форму сердца, украсить рублеными орехами, зеленью и «сердечками» из перца.

Время приготовления: 160 мин

В одной порции 342 ккал

Белки — 14 г, жиры — 31 г, углеводы — 3 г



РЕЦЕПТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Салат «Остров»

МОЖНО ПОДАТЬ В ПРОЗРАЧНЫХ КРЕМАНКАХ

Ингредиенты:

- 150 г очищенных креветок
 - 1/2 ананаса • 1/2 кочанного салата • 50 г ядер грецких орехов • 1 зубчик чеснока
 - 100 г сыра фета • базилик и цедра лимона для украшения • соль.
- Для соуса:**
 2 желтка • 70 мл оливкового масла • сок и тертая цедра 1/2 апельсина • сок 1/2 лимона • 20 мл коньяка • молотый черный перец

Приготовление:

Для соуса желтки взбить оливковым маслом, постепенно добавив апельсиновый и ли-

монный соки, цедру апельсина, коньяк, молотый черный перец и еще раз взбить.

2. Ананас очистить, мякоть нарезать небольшими кусочками. Кочанный салат нарезать полосками. Чеснок пропустить через пресс. Сыр фета нарезать кубиками. Креветки отварить в подсоленной воде.

3. Все соединить, добавить орехи, полить соусом и перемешать. Салат украсить базиликом и полосками лимонной цедры.

Время приготовления: **35 мин**

В одной порции **319 ккал**

Белки — **9 г**, жиры — **27 г**,

углеводы — **10 г**



Салат с омлетом

МЕНЕЕ ОСТРЫЙ ВАРИАНТ: ВМЕСТО СОУСА ЧИЛИ — КЕТЧУП

- 300 г филе куриной грудки
- 4 стол. ложки растительного масла • 1 луковица
- 1 зубчик чеснока • 200 г капусты • 1 морковь • 50 г соуса чили • 2 яйца • 3 стол. ложки молока • соль
- 2–3 веточки петрушки

Приготовление:

1. Филе нарезать тонкими полосками и обжарить на половине растительного масла до образования золотистой корочки.

2. Лук нарезать полукольцами. Чеснок измельчить и вместе

с луком добавить к филе. Жарить еще 2–3 мин.

3. Капусту нашинковать, морковь нарезать соломкой. Все подготовленные продукты соединить, добавить соус чили, посолить по вкусу и перемешать.

4. Яйца взбить с молоком, посолить и на оставшемся растительном масле испечь омлет. Остудить, свернуть рулетом и нарезать поперек. Салат украсить нарезанным омлетом и петрушкой.

Время приготовления: **35 мин**

В одной порции **275 ккал**

Белки — **18 г**, жиры — **20 г**, углеводы — **7 г**

Салат-тортик

СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ СОЛЕНЫМИ

- 2 помидора • 1 луковица
- 2 огурца • 200 г филе куриной грудки • 200 г шампиньонов • 100 г тертого сыра
- 4 стол. ложки растительного масла • 3 стол. ложки майонеза • 2–3 веточки петрушки • зерна 1/4 граната

Приготовление:

1. Куриное филе отварить и нарезать соломкой. Помидоры нарезать кружочками, огурцы — крутиной соломкой. Выложить на

тарелку сначала помидоры, затем огурцы и курицу.

2. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Лук мелко порубить, обжарить вместе с шампиньонами на растительном масле и выложить на курицу с помидорами и огурцами.

3. Салат посыпать сыром, полить майонезом, украсить зернами граната и петрушкой.

Время приготовления: **80 мин**

В одной порции **351 ккал**

Белки — **16 г**, жиры — **31 г**,

углеводы — **4 г**



Добавьте зелени

Петрушку, кинзу, укроп, базилик можно выращивать на подоконнике или замораживать. Дело стоит того — зелень способна сделать блюда яркими, полными вкуса и аромата



Столичный салат

ФИЛЕ НАРЕЗАЙТЕ ПОПЕРЕК ВОЛОКОН

- 300 г филе куриной грудки
- 300 г картофеля
- 200 г листового салата
- 100 г консервированного горошка
- 2 средних яблока
- 1 пучок укропа
- соль по вкусу
- 200 г майонеза

Приготовление:

1. Филе куриной грудки отварить (20 мин) и нарезать поперек волокон. Картофель отварить, очистить и нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую (8 мин), очистить от скорлупы. Очистить яблоки, нарезать тонкими дольками. Листья салата перебрать и нашинковать. Укроп, отложив несколько веточек для украшения, измельчить.

2. Соединить куриное филе, картофель, салат, яблоки, горошек и яйца. Добавить майонез, перемешать. Блюдо украсить веточками укропа и кружочками яиц.

Время приготовления: 45 мин

В одной порции 286 ккал

Белки — 13 г, жиры — 20 г

углеводы — 14 г



Легочный салат с яблоками

МОЙТЕ ЗЕЛЕНЬ НЕ ХОЛОДНОЙ, А ТЕПЛОЙ ВОДОЙ — ОНА СТАНЕТ АРОМАТНЕЕ

- 500 г картофеля
- 250 г свеклы
- 1 луковица
- 4 филе слабосоленой сельди
- 2 яблока
- 1/2 лимона
- 1 пучок зелени петрушки или кинзы
- 200 г сметаны
- 100 г майонеза
- соль
- молотый черный перец

Приготовление:

1. Картофель, свеклу, лук очистить, отварить в подсоленной воде (20 мин), нарезать кружочками.

2. Из половинки лимона выжать сок. Лук порубить. Сельдь нарезать крупными кусочками. Яблоки очистить и, удалив семена, нарезать тонкими дольками. Сбрызнуть лимонным соком.

3. Приготовить соус. Сметану смешать с майонезом и рубленой зеленью. Соус приправить солью и молотым черным перцем по вкусу.

4. Подготовленные овощи и сельдь соединить, полить соусом и перемешать. Поставить в холодильник и дать салату хорошо пропитаться (около 1 ч). Подавать, украсив листочками петрушки или кинзы.

Время приготовления: 130 мин

В одной порции 263 ккал

Белки — 11 г, жиры — 16 г, углеводы — 21 г



РЕЦЕПТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

САЛЯМИ С СОЛЯМИ

В СТАРИНУ АРОМАТ БАЗИЛИКА СЧИТАЛИ МАГИЧЕСКИМ

- 100 г салями • 3 стручка желтого сладкого перца
- 500 г помидоров • 100 г консервированных оливок без косточек
- 1 пучок базилика • 4–5 капель бальзамического уксуса • 5 стол. ложек оливкового масла
- соль • молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

1. Стручки сладкого перца разрезать на половинки, удалить семена, мякоть нарезать полосками. Помидоры нарезать

дольками. Оливки откинуть на дуршлаг и разрезать пополам.

2. Базилик перебрать и нарезать полосками. Салями нарезать тонкой соломкой. Все подготовленные ингредиенты соединить и перемешать.

3. Для соуса оливковое масло приправить бальзамическим уксусом, солью и молотым черным перцем по вкусу.

4. Полить салат получившимся соусом и подать на стол.

Время приготовления: **25 мин**

В одной порции **345 ккал**

Белки — **10 г**, жиры — **32 г**,

углеводы — **11 г**



Пирог «Рыбацкий»

НАЧИНКОЙ ИЗ СЕМГИ, ТУШЕНОЙ КАПУСТЫ И УКРОПА

На 3 порций:

- 250 г майонеза • 250 г сметаны • 3 яйца • 1 щепотка соды
- 6–8 стол. ложек муки • 300 г слабосоленой семги • 200 г капусты • соль
- молотый красный перец • 1 пучок укропа • 4 стол. ложки растительного масла

Приготовление:

1. Из майонеза, сметаны, яиц, соды замесить тесто.

2. Приготовить начинку. Капусту нашинковать и потушить на растительном масле до потемнения. Затем посолить, приправить молотым красным перцем по вкусу.

3. Семгу удалить из косточки, нарезать небольшими кубиками. Укроп перебрать и мелко нарезать.



4. Половину теста вылить в форму. Выложить начинку (сначала капусту и укроп, затем кубики семги). Залить оставшимся тестом. Выпекать 1 ч при 180°.

Время приготовления: **120 мин**

В одной порции **336 ккал**

Белки — **14 г**, жиры — **21 г**,

углеводы — **21 г**

Чипсы с укропом

ЗАПЕКАЮТСЯ В ДУХОВКЕ — ВСЕМ НА УДИВЛЕНИЕ!

На 3 порции:

- 600 г картофеля • 1 пучок укропа • 2 зубчика чеснока
- 3 стол. ложки растительного масла • листья салата для украшения • соль • молотый черный перец

Приготовление:

1. Укроп перебрать, несколько веточек отложить для украшения, остальные мелко нарезать. Чеснок пропустить через пресс. Для заправки растительное масло соединить с чесночной массой, нарезанным укропом, посолить, приправить молотым черным перцем и хорошо перемешать.

2. Картофель очистить, клубни вымыть

и обсушить. Нарезать тонкими кружочками, перемешать с чесночно-укропной заправкой и оставить на 30 мин.

3. Кружочки картофеля выложить на противень, запекать 15–20 мин при 180°. Остывшие чипсы подать на листьях салата, украсив веточками укропа.

Время приготовления: **65 мин**

В одной порции **222 ккал**

Белки — **2 г**, жиры — **14 г**,

углеводы — **22 г**



ОГУРЕЧНЫЙ РАССОЛ НА ЗАМЕТКУ

Огуречный рассол

После того, как огурцы съедены, рассол обычно выливают. Но его можно использовать повторно: добавьте в рассол **мелкие очищенные луковички**, и через 5–6 дней они превратятся в аппетитную закуску.

Замешиваем тесто

Для того, чтобы тесто было гладким и однородным, желательно **не высыпать муку в жидкость**. Наоборот, **жидкость постепенно тонкой струйкой вливайте в муку** и, перемешивая, быстрыми движениями замесите тесто.

Кстати, дрожжевое тесто **будет лучше подходить, если воткнуть в него несколько трубочек** для коктейлей.

Панировка из муки

...будет нежной и рассыпчатой, если к ней **подмешать разрыхлитель для теста**

(на 50 г муки — 1 щепотка разрыхлителя).

Овощи для салата

Отваривая овощи, **добавьте в воду сахар** (на 2 л воды — 1 чайную ложку сахара). Овощи во время варки приобретут оригинальный вкус.

Каков хлебушек!

Просто, сытно и очень аппетитно! Белый или черный, хлеб не признает смены сезонов и уместен в составе блюд круглый год

Трехцветные тосты

ВМЕСТО ЛУКА ПОДОЙДЕТ ЛЮБАЯ ЗЕЛЕНЬ

На 6–8 порций

- 5 сваренных вкрутую яиц
- 3–4 соленых огурца • 75 г колбасного паштета • 75 г вареной ветчины • 3–4 стол. ложки сливок • 1 пучок зеленого лука • 8 ломтиков хлеба для тостов • 100 г майонеза

Приготовление:

1. Белки, желтки, огурцы и зеленый лук по отдельности мелко нарезать. Огурцы смешать с паштетом. Ветчину измельчить и смешать со сливками.

2. С хлеба срезать корки, 4 ломтика промазать майонезом. На одном из них распределить белки, на другом — желтки, еще на двух — зеленый лук. Два ломтика оставшегося хлеба смазать пюре из ветчины, два — паштетом с огурцами. Хлеб нарезать полосками и составить из них разноцветные композиции.

Время приготовления: 30 мин

В одной порции 250 ккал

Белки — 11 г, жиры — 14 г, углеводы — 19 г



Хлебные «стаканчики»

С НАЧИНКОЙ ИЗ ВЕТЧИНЫ, РЕПЧАТОГО ЛУКА И ЯИЦ

На 4 порции

- 80 г ветчины • 1 луковица
- 200 г хлеба • 100 мл растительного масла • 4 яйца
- 1 чайн. ложка горчицы
- соль • молотый черный перец • зелень петрушки

Приготовление:

1. Ветчину нарезать кубиками, лук измельчить. Все обжарить, добавив горчицу, на 2 стол. ложках растительного масла.

2. Хлеб разрезать на 4 равные части. Из каждого куска, срезав

корочку, вынуть часть мякиша, так, чтобы получился «стаканчик». Хлебные «стаканчики» обжарить со всех сторон на оставшемся растительном масле и переложить на противень.

3. В каждый «стаканчик» положить немного лука с ветчиной и по 1 яйцу. Посолить, поперчить и запекать 10 мин при 200°. Украсить зеленью петрушки.

Время приготовления: 40 мин

В одной порции 344 ккал

Белки — 14 г, жиры — 23 г, углеводы — 22 г



Совет: «освежаем» черствый хлеб

Поместите хлеб и вместе с ним сосуд с водой на несколько минут в нагретую духовку — хлеб станет как только что испеченный.

Закусочный торт

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ БЛЮДО ДОЛЖНО ХОРОШО ПРОПИТАТЬСЯ

На 4-6 порций

- 1 буханка круглого ржаного хлеба
- 1 пучок укропа
- 2 зубчика чеснока
- соль
- 300 г сливочного масла
- 1 яблоко
- 1 огурец
- 800 г филе соленой сельди
- 100 г тертого сыра

Приготовление:

1. Для начинки №1 укроп и чеснок измельчить, посолить и смешать с 200 г сливочного масла.
2. Для начинки №2 огурец и яблоко очистить от кожуры и,

удалив семена, вместе с сельдью пропустить через мясорубку.

3. Хлеб, срезав корку, разрезать на 4-6 коржей. Первый корж смазать начинкой №1. Накрыть вторым коржом, смазать начинкой №2. Остальные коржи выкладывать в том же порядке.

4. Торт обмазать оставшимся маслом, посыпать сыром. Украсить по желанию.

Время приготовления: **80 мин**

В одной порции **345 ккал**

Белки — **18 г**, жиры — **27 г**, углеводы — **39 г**

Салат с грудинкой

ПО ЖЕЛАНИЮ СОУС МОЖНО ПОДАТЬ ОТДЕЛЬНО

- по 200 г листового салата и помидоров черри
- 1 пучок зеленого лука
- 100 г хлеба
- 150 г копченой грудинки
- 3 стол. ложки винного уксуса
- 1 чайн. ложка горчицы
- 4 стол. ложки растительного масла
- сахар
- соль
- молотый белый перец

Приготовление:

1. Для соуса растительное масло смешать с уксусом и горчицей,

приправить сахаром, солью и молотым белым перцем по вкусу.

2. Салатные листья порвать на небольшие кусочки. Зеленый лук нарезать колечками, помидоры разрезать на половинки. Хлеб нарезать кубиками, грудинку — тонкими полосками.

3. Все продукты соединить, полить соусом и перемешать.

Время приготовления: **25 мин**

В одной порции **301 ккал**

Белки — **10 г**, жиры — **23 г**, углеводы — **16 г**



Пикантный салат

АНЧОУСЫ — БЛИЖАЙШИЕ «РОДСТВЕННИКИ» КИЛЬКИ

На 4-6 порций

- 350 г помидоров черри
- 1 стручок сладкого перца
- 1 луковица
- 250 г хлеба
- 4 стол. ложки растительного масла
- 1 пучок базилика
- 2 консервированных анчоуса
- 1 стол. ложка консервированных каперсов
- 3-4 капли бальзамического уксуса

Приготовление:

1. Помидоры разрезать пополам. Сладкий перец, удалив семена и белые перегородки, нарезать полосками.

2. Репчатый лук нарезать полукольцами. Хлеб нарезать ломтиками и, сбрызнув 2 стол. ложками растительного масла, жарить на гриле (10 мин).

3. Базилик, анчоусы и каперсы измельчить, подмешать бальзамический уксус и оставшееся растительное масло. Получившуюся смесь подать с помидорами, сладким перцем, луком и поджаренным хлебом.

Время приготовления: **30 мин**

В одной порции **304 ккал**

Белки — **9 г**, жиры — **17 г**, углеводы — **32 г**



Наваристо!

Если вы приготовите эти аппетитные и сытные супы, можете смело считать, что обеспечили близких полноценным обедом!

Похлебка «Праздничная»

МОЖНО ПОДАВАТЬ С ОБЖАРЕННЫМИ ЛОМТИКАМИ ХЛЕБА

На 2-3 порции:

- 100 г филе судака • 2 луковицы • 2 моркови • 100 г грибов • 200 г картофеля • 2 помидора • 1 лимон • 1 пучок петрушки • 3 зубчика чеснока • 3 стол. ложки растительного масла • соль • молотый красный перец

Приготовление:

1. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками, обжарить на 1 стол. ложке растительного масла и снять с огня.
2. Лук и морковь очистить, мелко нашинковать. Грибы нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные овощи пассеровать, помешивая, на оставшемся растительном масле (2-3 мин), добавить грибы и тушить все вместе около 10 мин.

3. Картофель очистить и нарезать кубиками. Довести до кипения 2 л воды, слегка посолить. Добавить рыбу, картофель и лук с морковью и грибами. Довести до кипения и варить на слабом огне около 15 мин.

4. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать дольками. Лимон нарезать ломтиками. Зелень перебрать, измельчить и вместе с дольками помидоров и ломтиками лимона добавить в похлебку. Посолить, поперчить по вкусу. Похлебку снять с огня и дать настояться 10 мин. Чеснок пропустить через пресс и добавить в готовую похлебку перед подачей на стол.
Время приготовления: **50 мин**
В одной порции **203 ккал**
Белки — **6 г**, жиры — **13 г**, углеводы — **19 г**



Сборный суп-солянка

В КАЖДУЮ ТАРЕЛКУ ДОБАВИТЬ ПО ЛОЖЕЧКЕ СМЕТАНЫ

На 4-6 порций:

- 250 г свинины • 100 г фасоли • 200 г квашеной капусты • 1 морковь • 1 корень петрушки • 1 луковица • 1 стол. ложка томатной пасты • 4 стол. ложки растительного масла • сахар по вкусу • лавровый лист • соль

Приготовление:

1. Фасоль замочить в воде на 3 ч. Затем мясо с фасолью залить 1 л воды, довести до кипения, снять пену и варить 1 ч.

2. Морковь, петрушку, лук нашинковать и подрумянить в половине растительного масла. Зелень мелко порезать. 3. Квашеную капусту, добавив томатную пасту, сахар и 50 мл воды, тушить на оставшемся растительном масле 10 мин. 4. В кастрюлю с мясом и фасолью добавить все подготовленные овощи. Посолить, положить лавровый лист и варить 5 мин.
Время приготовления: **70 мин**
В одной порции **384 ккал**
Белки — **13 г**, жиры — **23 г**, углеводы — **36 г**

Совет для вас

Суп на овощном бульоне

...получится более густым и вкусным, если незадолго до готовности в него подмешать 2 стол. ложки овсяных хлопьев.





Суп с потрошками

НЕ ДОПУСКАЙТЕ СЛИШКОМ БУРНОГО КИПЕНИЯ БУЛЬОНА

На 6-8 порций

- 500 г куриных потрошков (желудки, печенка, сердце)
- 2 луковицы • 1 морковь
- 2 стол. ложки растительного масла • 200 г широкой лапши (лучше домашней)
- соль • 1-2 лавровых листа
- 5 горошин черного перца
- 1 пучок зелени (петрушки, укропа или кинзы)

Приготовление:

1. Потрошки перебрать, тщательно промыть, залить 3 л воды и довести до кипения. Снять пену, добавить 1 очищенную

луковицу, соль, лавровый лист и перец горошком, варить 40 мин. Затем бульон процедить, потрошки мелко нарезать.

2. Оставшийся лук и морковь очистить, нашинковать и пассеровать на растительном масле.

3. Бульон довести до кипения, добавить потрошки, пассерованные овощи и лапшу. Варить 10 мин. Суп приправить по вкусу, добавить измельченную зелень и снять с огня.

Время приготовления: **80 мин**

В одной порции **360 ккал**

Белки — **17 г**, жиры — **19 г**,

углеводы — **32 г**

Суп со стручковой фасолью

МЕСТО МЯСНОГО БУЛЬОНА МОЖНО ВЗЯТЬ ОВОЩНОЙ

На 6 порций

- 2 стебля зеленого лука
- 2 луковицы • 1 стебель сельдерея • 1 зубчик чеснока
- 50 г сливочного масла
- 750 мл мясного бульона
- 2 моркови • 250 г капусты
- 150 г замороженной стручковой фасоли • 50 г очищенных семян подсолнечника • 100 г сметаны • соль
- молотый черный перец

Приготовление:

Зеленый лук нарезать колечками, сельдерея — кружочками. Чеснок измельчить. Лук, чеснок

и сельдерей пассеровать на сливочном масле (5 мин).

2. Морковь нарезать кубиками, капусту нашинковать. Бульон довести до кипения, добавить морковь, капусту, замороженную фасоль и пассерованные овощи, варить 20-25 мин. Приправить солью и перцем по вкусу.

3. Семена подсолнечника слегка обжарить на сковороде без масла. Суп подавать со сметаной, посыпав семенами подсолнечника.

Время приготовления: **50 мин**

В одной порции **284 ккал**

Белки — **10 г**, жиры — **16 г**,

углеводы — **29 г**



Суп-пюре с шафраном

СУП МОЖНО ПЮРИРОВАТЬ, ПРОТЕРЕВ ЧЕРЕЗ СИТО

На 10-12 порций

- 1 кг картофеля • 200 г лука
- 2 зубчика чеснока • 100 г сливочного масла • 1 л овощного бульона • 1 л молока
- 1 щепотка шафрана • соль
- молотый красный перец
- 120 мл сухого белого вина
- 70 мл сливок • 2 плавленых сырков • ломтики хлеба, полоски соленой красной рыбы и зелень для украшения

Приготовление:

1. Лук и чеснок измельчить, пассеровать на половине сливочного масла (5 мин). Картофель нарезать кубиками. Бульон довести

до кипения, добавить пассерованные овощи, картофель, молоко и варить 30 мин.

2. Суп пюрировать, добавить шафран, соль и перец. Снова довести до кипения, влить вино и сливки, добавить плавленые сырки. Варить, помешивая, до получения однородной массы.

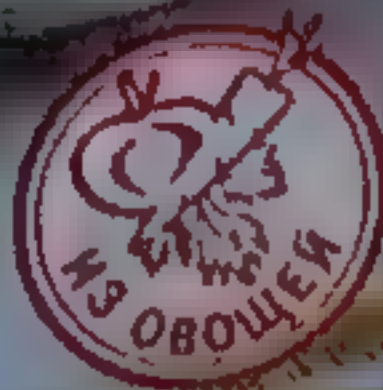
3. Из хлеба вырезать фигурки и обжарить их на оставшемся сливочном масле. Суп разлить по тарелкам, украсить фигурками из хлеба, рыбой и зеленью.

Время приготовления: **45 мин**

В одной порции **338 ккал**

Белки — **11 г**, жиры — **19 г**,

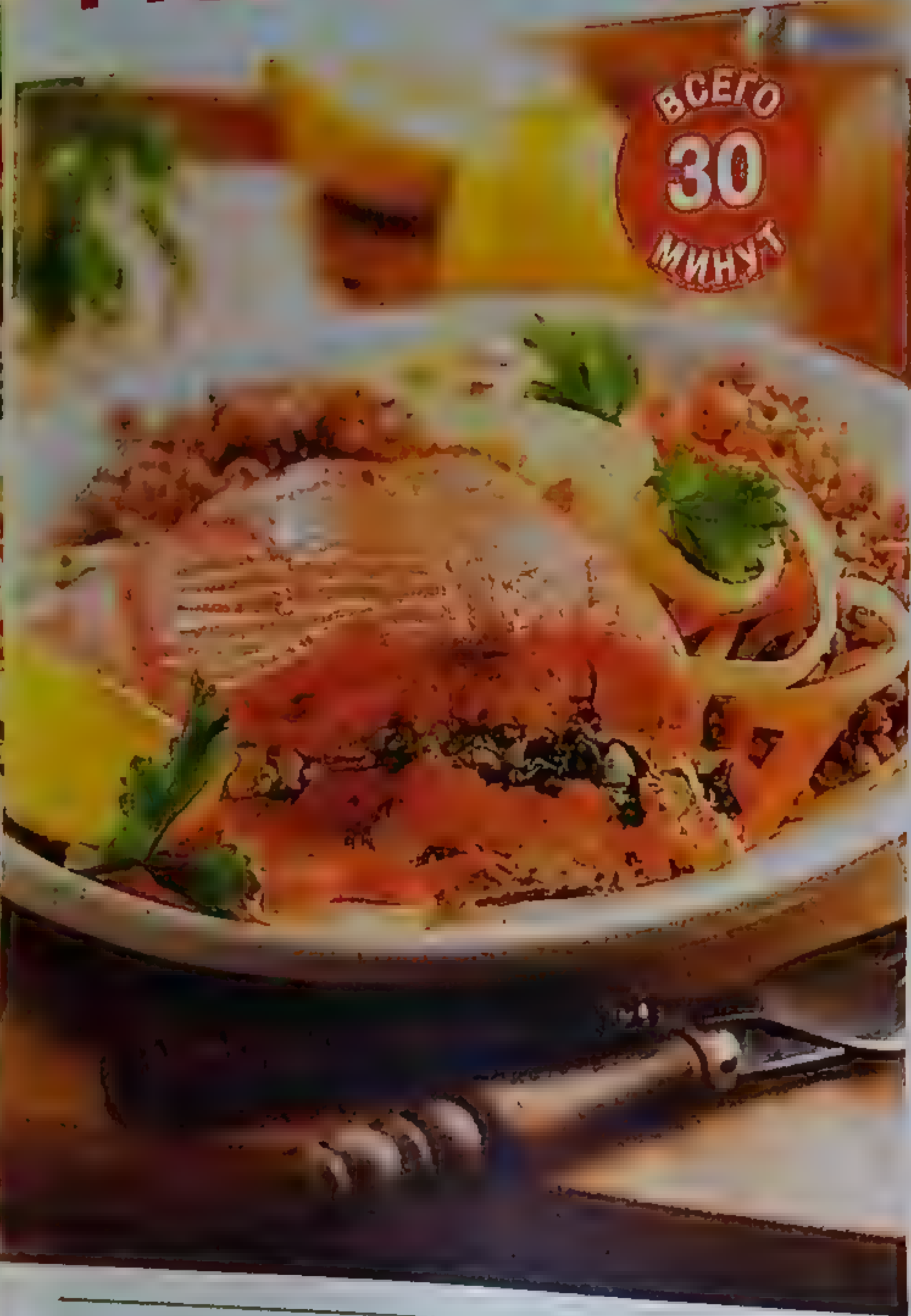
углеводы — **32 г**



БЛИЦ-РЕЦЕПТЫ

ГОТОВИМ на скорую руку

Идеи для тех, у кого нет времени на многочасовое стояние у плиты



Горбуша с зеленью

НА ГАРНИР ПРИГОТОВЬТЕ
ГРЕЧНЕВУЮ КАШУ

На 4 порции:

- 4 куса филе горбуши
- 2 луковицы • 1 морковь
- 20 г зелени петрушки
- 4 стол. ложки растительного масла • соль

Приготовление:

1. Для начинки 1 луковицу и зелень измельчить, посолить и смешать. Филе разрезать на половинки, на каждый кусок выложить начинку и сбрызнуть 2 стол. ложками растительного масла. Сложить филе попарно так, чтобы начинка оказалась внутри, завернуть в фольгу и запекать 20 мин при 200°.
2. Оставшийся лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Овощи пассеровать на оставшемся масле, подавать вместе с рыбой.

Время приготовления: **30 мин**
В одной порции **275 ккал**
Белки — **12 г**, жиры — **20 г**, углеводы — **6 г**

Морковный суп с пельменями

На 4-6 порций:

- 100 г зеленого лука с луковичками • 1 зубчик чеснока
- 500 г моркови • кусочек имбирного корня • 50 г сливочного масла • соль
- молотый черный перец
- 50 г муки • 375 мл бульона
- 250 г пельменей • 100 г сметаны • 1 пучок петрушки

Приготовление:

1. Зеленый лук нарезать колечками, чеснок измельчить.
2. Морковь нарезать тонкой соломкой, корень имбиря натереть на мелкой терке.

3. Лук обжарить на сливочном масле (1-2 мин). Добавить чеснок и морковь, посолить, поперчить, посыпать имбирным корнем и мукой. Овощи слегка подрумянить, влить бульон и довести до кипения.
4. В кипящий бульон положить пельмени и варить до их готовности.

5. Суп разлить по тарелкам, добавить сметану и посыпать рубленой зеленью.

Время приготовления: **25 мин**
В одной порции **284 ккал**
Белки — **5 г**, жиры — **16 г**, углеводы — **32 г**

СЫТНО И ВКУСНО



Пицца с овощами

ОРЕГАНО — НЕЗАМЕНИМАЯ
ПРИПРАВА ДЛЯ ПИЦЦЫ

На 6-8 порций:

- 1 упаковка теста для пиццы • 1 зубчик чеснока
- 500 г консервированных томатов • 40 г томатной пасты • орегано по вкусу • 100 г консервированных шампиньонов и кукурузы
- 1 луковица • 2 стручка сладкого перца • 400 г тертого сыра

Приготовление:

1. Тесто раскатать и выложить на противень. Чеснок пропустить через пресс. Томаты смешать с томатной пастой и чесноком, приправить орегано и выложить на тесто.
2. Грибы нарезать ломтиками, лук — кольцами. Сладкий перец, удалив семена, нарезать полосками и смешать с кукурузой, грибами и луком. Овощную смесь ровным слоем выложить поверх томатной массы. Посыпать тертым сыром и запекать 20 мин при 200°.

Время приготовления: **30 мин**
В одной порции **370 ккал**
Белки — **22 г**, жиры — **19 г**, углеводы — **34 г**

УГО

По-домашнему
овощами и
Ванилью

РЕЦЕПТУ Л. БО
6 порций:
• 0,5 литра кефира
• щепотка соли • 1 чайн.
ванильного сахара
• ложка сахара • 3 я
1,5 стакана муки •
ложки соды • 0,5 с
кипятка • 4 стол. л
ительного масла

Приготовление:
Кефир поставит
аию и, постоянно
агреть (но не дов
ения).

Снять с огня, в
сыпать соль, сахар
и муку. Подмешат
орошо взбить.
Затем всыпа
ую муку (тесто)

Молоч
рыбка

РЕЦЕПТУ К
ОМСКАЯ ОБЛ

6-8 пор

рыба весом
мидоров • 300
перца • 250 г
100 г морков
ложка молото
• 1 чайн. лож
• 1 чайн. лож
вы для рыбы
сушеной мел
розовых листа
по вкусу • св
майонез и от
горошек для

Приготовл

1. Рыбу очист
и удалить жа
в глубокую ф

Время при
В одной пор
Белки — 22 г, жи
углеводы — 34 г

14 РЕЦЕПТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Угощайтесь!

По-домашнему вкусно: рыба, запеченная целиком с овощами и румяные оладьи с ванильным вкусом

Ванильные оладьи на кефире

ПО РЕЦЕПТУ Л. БОЧКАРЕВОЙ, Г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ

На 4–6 порций:

• 0,5 литра кефира • 1 щепотка соли • 1 чайн. ложка ванильного сахара • 1 стол. ложка сахара • 3 яйца • 1–1,5 стакана муки • 0,5 чайн. ложки соды • 0,5 стакана кипятка • 4 стол. ложки растительного масла

Приготовление:

1. Кефир поставить на водяную баню и, постоянно помешивая, нагреть (но не доводить до кипения).

2. Снять с огня, в горячий кефир всыпать соль, сахар и ванильный сахар. Подмешать яйца, смесь хорошо взбить.

3. Затем всыпать просеянную муку (тесто должно быть



густым). В получившуюся массу влить кипятка с содой и тщательно перемешать (тесто должно увеличиться в объеме в 1,5–2 раза).

4. С помощью столовой ложки формировать небольшие оладьи и жарить их на среднем огне на растительном масле.

Время приготовления: **60 мин**

Молочная рыбка

ПО РЕЦЕПТУ Ю. АНДРЕЕВА, ОМСКАЯ ОБЛ.

На 6–8 порций:

• рыба весом 1 кг • 300 г помидоров • 300 г сладкого перца • 250 г картофеля • 100 г моркови • 1 чайн. ложка молотой паприки • 1 чайн. ложка куркумы • 1 чайн. ложка сухой приправы для рыбы • 1 чайн. ложка сушеной мясистой • 3–4 лавровых листа • соль и перец по вкусу • свежая мясистой, майонез и отварной зеленый горошек для украшения

Приготовление:

1. Рыбу очистить, выпотрошить и удалить жабры. Переложить в глубокую форму.



2. Картофель и морковь очистить, нарезать и также выложить в форму. Помидоры и перец обдать кипятком, снять кожицу (у перцев удалить семена). Мякоть нарезать, смешать

с куркумой, паприкой, приправой для рыбы, мясистой, солью, перцем и лавровым листом.

3. Смесью залить рыбу и овощи, запекать 1 ч при 200°.

Время приготовления: **85 мин**

НА ЗАМЕТКУ

Варим рис

Добавьте в воду, в которой собираетесь варить эту крупу, полстакана апельсинового сока — рис получится особенно вкусным.

Оливки, маслины. В чем разница?

Консервированные плоды масличного дерева традиционно называют оливками (если они зеленые), и маслинами (если черные). Это не совсем правильные названия. На самом деле **консервируют в основном неспелые зеленые плоды, а из черных спелых плодов производят оливковое масло**. Часть консервированных оливок приобретает черный цвет под воздействием нагнетаемого в течение 7–10 дней кислорода — так получается продукт, известный под названием маслины.

Хитрость с желтками

Чтобы выпечка приобрела ярко-желтый насыщенный цвет, **желтки**, которые вы собираетесь использовать по рецепту, предварительно **нужно растереть со щепоткой соли** и оставить на 6–8 часов (лучше на ночь) в холодильнике.

Восстанавливаем свежесть

Если листья салата, зелень петрушки, укроп или яблоки слегка привяли, **подержите их 10–15 минут в холодной, слегка подсоленной воде** — эти продукты снова станут свежими на вид.



Фото: Fotofa/Фотобанк, студия Д. Байрака (1), О. Кулагин (2)/ЦФА «Бурда», Л. Бочкарева, Ю. Андреев

За рецепт — **500 рублей!** Участник конкурса пришлите нам рецепт и фото любимого блюда, а также свои паспортные данные по адресу: 127521, Москва, а/я 73 или e-mail: dasha@burda.ru

НА ГОРЯЧЕЕ

Заморские яства

Не нужно ехать за тридевять земель, чтобы отведать оригинальное блюдо. Можно, вооружившись рецептом, приготовить его у себя дома.

Жаркое

СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

На 10–12 порций:

- 1,5 кг мякоти баранины
- 750 г картофеля • 100 г топленого масла • сок 2 лимонов • 2 стручка сладкого перца • 1 чайн. ложка аджики • 1 щепотка молотой корицы • соль • молотый черный перец

Приготовление:

1. Мясо обмазать половиной топленого масла, посыпать солью, перцем и корицей. Картофель очистить, нарезать крупными кусочками, выложить вокруг мяса и посолить.

2. Мясо полить смесью лимонного сока, оставшегося топленого масла и аджики. Запекать при 250° до румяной корочки, затем уменьшить температуру до 200°, запекать еще 35 мин.

3. Сладкий перец, удалив семена, нарезать и запекать с мясом и картофелем еще 10 мин.

Время приготовления: 95 мин

В одной порции 412 ккал

Белки — 23 г, жиры — 30 г, углеводы — 14 г



Тунис



Салтимбocca

ПАРМСКУЮ ВЕТЧИНУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ТОНКИМИ ЛОМТИКАМИ ГРУДИНКИ

На 8 порций:

- 8 маленьких тонких шницелей из телятины (по 80 г)
- 2 стол. ложки муки • 16 листиков шалфея • 8 ломтиков пармской ветчины • соль • молотый черный перец
- 3 стол. ложки топленого масла • по 100 мл сухого белого вина и мясного бульона
- 4 стол. ложки сметаны

Приготовление:

1. Мясо посыпать мукой и слегка отбить. Каждый шницель обернуть ломтиком ветчины, вложив по 2 листика шалфея, и сколоть зубочистками. Посо-

лить, поперчить и жарить в топленом масле (по 2 мин с каждой стороны).

2. Приготовить соус. В жареный оставшийся от жаренья, влить вино и бульон. Варить, не накрывая крышкой, пока объем не уменьшится вдвое. Подать сметану, приправить солью и перцем по вкусу.

3. Шницели подавать, украсив по желанию. На гарнир можно приготовить картофельное пюре. Соус подать отдельно.

Время приготовления: 35 мин

В одной порции 364 ккал

Белки — 24 г, жиры — 21 г, углеводы — 4 г



Италия



10 РЕЦЕПТЫ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Совет: топленое масло

Сливочное масло растопите на водяной бане до прозрачности, подержите на огне еще 5–7 минут и затем процедите через дуршлаг с мелкими ячейками. Из 1 кг сливочного масла получится 800 г топленого.

Такос с мясом и фасолью

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПШЕНИЧНУЮ ИЛИ КУКУРУЗНУЮ МУКУ

На 4–6 порций:

- 1 стакан муки • 100 г топленого масла • 1 луковица
- 200 г рубленой говядины
- 1 помидор • 1 банка консервированной фасоли
- соль • молотая паприка

Приготовление:

1. Из муки, щепотки соли, половины топленого масла и 50 мл теплой воды замесить тесто, разделить на 8 частей и каждую раскатать в тонкую лепешку. Жарить на сковороде без жира.

2. Приготовить начинку. Лук измельчить и жарить на оставшемся масле. Добавить мясо и жарить еще 15 мин. Помидор обдать кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать мелкими кусочками и вместе с фасолью подмешать к луку с мясом.

3. Начинку выложить на лепешки и сложить их пополам. Запекать 10 мин при 180°.

Время приготовления: **45 мин**

В одной порции **390 ккал**
Белки — **22 г**, жиры — **20 г**, углеводы — **53 г**

Рулет из двух видов мяса

Для этого блюда подойдет лопаточная часть

На 6–8 порций:

- 700 г мякоти свинины одним куском • 4 ломтика ветчины • по 1/2 стручка красного и зеленого сладкого перца • 250 г сыра. Для маринада: • 250 мл белого вина • 250 мл воды • орегано • розмарин • соль по вкусу

Приготовление:

Из перечисленных ингредиентов приготовить маринад. Мясо отбить, залить маринадом

и оставить на 24 ч. Сыр натереть на крупной терке. Сладкий перец, удалив семена, нарезать полосками.

2. На мякоти свинины распределить ветчину, сыр и полоски сладкого перца. Свернуть рулет, обвязать его нитью. Полить маринадом и запекать 40 мин при 180°.

Время приготовления: **120 мин**

В одной порции **437 ккал**
Белки — **25 г**, жиры — **23 г**, углеводы — **27 г**



Мясо с фасолью в горшочке

НА ГАРНИР МОЖНО ОТВАРИТЬ КАРТОФЕЛЬ

На 8–10 порций:

- 500 г баранины • 4 стол. ложки растительного масла
- 2 помидора • 1 луковица
- 2 сладких перца • 750 г замороженной стручковой фасоли • 2 зубчика чеснока
- 200 г сметаны • 1–2 стол. ложки муки • специи

Приготовление:

1. Мясо нарезать кусочками и подрумянить на половине растительного масла. Помидоры нарезать кружочками, лук — кольцами, сладкий перец, удалив семена, — полосками. Лук

с перцем обжарить на оставшемся растительном масле. Чеснок пропустить через пресс.

2. Выложить в горшочки слоями: мясо, чеснок, помидоры, фасоль и лук с перцем. Добавить специи по вкусу и по 2 стол. ложки воды. Горшочки накрыть, запекать 45 мин при 200°.

3. Муку растереть со сметаной, распределить по горшочкам. Запекать, сняв крышечки, еще около 30 мин.

Время приготовления: **110 мин**

В одной порции **454 ккал**
Белки — **22 г**, жиры — **21 г**, углеводы — **47 г**



НА ГОРЯЧЕЕ

Вот так птица

Из курицы или индейки можно приготовить множество простых и легких, но интересных блюд. Приятного аппетита!

Шашлычки

С СОУСОМ ИЗ АВОКАДО

На 4-6 порций

- 800 г филе куриной грудки
- сок и тертая цедра 1 лайма
- 1 чайн. ложка карри
- 1/2 чайн. ложки соли
- 1 стол. ложка оливкового масла
- 1 авокадо
- сок 1/2 лимона
- 1 стручок перца чили
- 300 г помидоров

Приготовление:

1. Для маринада смешать цедру и сок лайма, карри, соль и оливковое масло. Филе нарезать кусочками, залить маринадом и оставить на 30 мин.

2. Авокадо очистить от кожуры и удалить косточку. Мякоть сбрызнуть лимонным соком и вместе с чили пюрировать с помощью блендера.

3. Филе нанизать на деревянные шпажки и жарить на гриле 10 мин. Выложить на кружочки помидоров. Соус из авокадо подать отдельно.

Время приготовления: 55 мин

В одной порции 244 ккал

Белки — 39 г, жиры — 7 г,

углеводы — 6 г



Индейка

ПОДАВАТЬ НА ТЕР

На 14-16 порций

- 1 индейка
- 1 зубчик чеснока
- сок и тертая цедра 1 лайма
- 1 лимона
- по 100 г сливы, кураги и грецких орехов
- 1 стакан сметаны
- 1 щепотка горчицы
- соль
- растительного масла

Приготовление:

Для маринада смешать сок лайма, цедру и сок лимона. Сливой обмазать индейку, оставить в холодильнике

Куриные ножки

СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ТОМАТАМИ



На 8 порций

- 4 куриных окорочка
- 2 луковицы
- 2 зубчика чеснока
- 2 стручка желтого сладкого перца
- 4 веточки розмарина
- соль
- молотый черный перец
- молотая паприка
- 2 стол. ложки оливкового масла
- 1 банка (800 г) резаных томатов

Приготовление:

1. Лук нарезать мелкими кубиками, чеснок измельчить. Куриные окорочка разделить на бедрышки и голени. Посыпать солью, молотым черным перцем и паприкой. Обжарить со всех

сторон на оливковом масле. Добавить лук с чесноком и жарить еще 10 мин.

2. Сладкий перец, удалив семена, нарезать полосками. Обжарить листочки розмарина. Сладкий перец, розмарин и резаные томаты вместе с соусом добавить к курице. Запекать в духовке 40 мин при 200°.

3. Готовое блюдо приправить солью и молотым черным перцем по вкусу. На гарнир можно отварить рис.

Время приготовления: 75 мин

В одной порции 320 ккал

Белки — 25 г, жиры — 7 г,

углеводы — 8 г



Куриные «карманки»

С НАЧИНКОЙ ИЗ ВЕТЧИНЫ И ТВОРОГА С ЗЕЛЕНЬЮ

На 4 порции

- 4 куриные грудки
- 2–3 стебля зеленого лука
- 1 пучок разной зелени
- 150 г творога • соль по вкусу
- 4 ломтика ветчины
- 4 стол. ложки муки • 2 яйца
- 6 стол. ложек панировочных сухарей • 5 стол. ложек топленого масла

Приготовление:

1. Зеленый лук нарезать колечками, зелень порубить. Все соединить с творогом, посолить и перемешать.

2. Каждую грудку надрезать в виде кармашка. Вложить по ломтику ветчины и начинить творожной массой, края сколоть. «Карманки» обвалять в муке, затем обмакнуть в яйцо и обвалять в панировочных сухарях.

3. «Карманки» обжарить в топленом масле до золотистой корочки и разложить по тарелкам. На гарнир можно отварить рис и зеленый горошек.

Время приготовления: **40 мин**

В одной порции **458 ккал**

Белки — **38 г**, жиры — **18 г**, углеводы — **35 г**

Индейка, запеченная с яблоками

ПОДАВАТЬ НА ТЕРТОЙ СЫРОЙ МОРКОВИ И КОРНЕ СЕЛЬДЕРЕЯ

На 14–16 порций

- 1 индейка • 1 зубчик чеснока
- сок и тертая цедра 1 лимона • по 100 г чернослива, кураги и грецких орехов
- 1 стакан риса • 50 г сметаны • 1 щепотка сухой горчицы • соль • 50 мл растительного масла • 6 яблок

Приготовление:

1. Для маринада чеснок пропустить через пресс, смешать с цедрой и соком лимона. Смесь обмазать со всех сторон индейку, оставить мариноваться в холодильнике на 5 ч.

2. Для начинки рис отварить в 2 стаканах воды до готовности и смешать с нарезанными сухофруктами и рублеными орехами. Смесь наполнить тушку индейки и зашить.

3. Сметану смешать с горчицей, солью и растительным маслом, обмазать индейку и поместить вместе с яблоками в рукав для запекания. Запекать около 4 ч при 180°.

Время приготовления: **600 мин**

В одной порции **470 ккал**

Белки — **36 г**, жиры — **44 г**, углеводы — **16 г**



Окорочка на гриле

ОЧЕНЬ УДОБНО: ГОТОВЯТСЯ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

На 4–6 порций

- 1 кг окорочков • 1 большая луковица • 1 стол. ложка томат-пасты • 1 стол. ложка майонеза • соль • молотый черный перец • приправа для гриля по вкусу • зелень, помидоры черри и сладкий перец для украшения

Приготовление:

1. Положить окорочка в кастрюлю, посолить, поперчить, посыпать приправами и перемешать.

2. Лук очистить, нарезать кольцами. Добавить к окорочкам, перемешать, оставить на 15 мин.

3. Майонез соединить с томат-пастой, перемешать, промазать окорочка. Оставить мариноваться на 1,5 ч.

4. Окорочка запекать 15 мин в микроволновой печи в режиме «комби». Затем перевернуть на другую сторону, запекать еще 15 мин в режиме «гриль».

5. Сладкий перец, удалив семена, нарезать кольцами. Помидоры разрезать на половинки. Окорочка подать с перцем, помидорами и зеленью.

Время приготовления: **150 мин**

В одной порции **263 ккал**

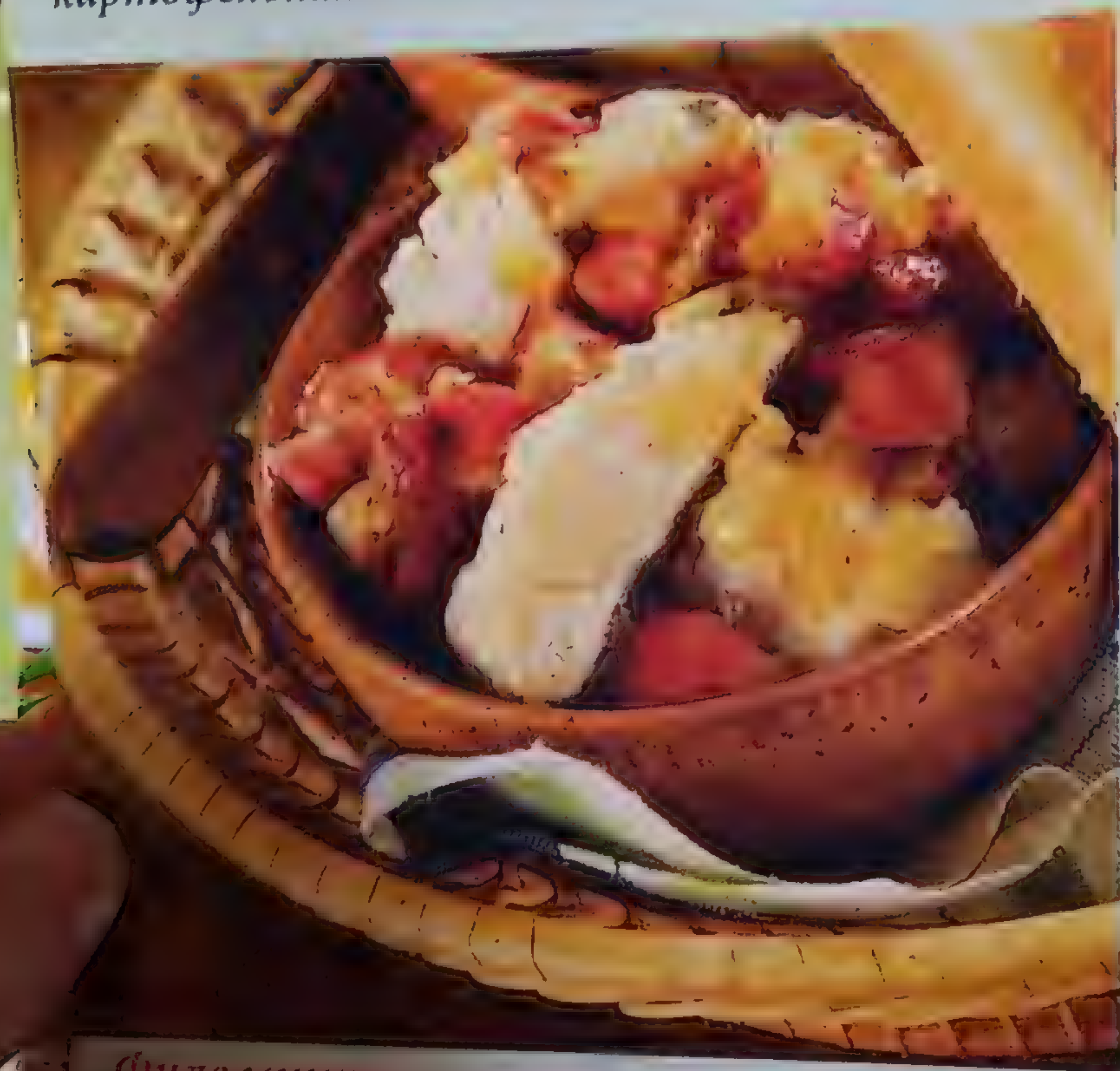
Белки — **48 г**, жиры — **6 г**, углеводы — **4 г**



НА ГОРЯЧЕЕ

Рыбка и не ТОЛЬКО...

Думаете голову, чем вкусно накормить домашних? Рыба, макаронная запеканка или луковый пирог — выбор за вами!



Филе минтая с копченой грудинкой

РЫБУ МОЖНО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАМАРИНОВАТЬ В СМЕСИ ЛУКА И СПЕЦИЙ

На 4-6 порций:

- 800 г филе минтая • соль
- молотый черный перец
- 150 г копченой грудинки или бекона • 1 стол. ложка растительного масла • 2 луковицы • 500 мл молока
- 1 стол. ложка муки
- 2-3 стебля зеленого лука
- 1 пучок укропа

Приготовление:

1. Укроп вымыть, обсушить и мелко порубить. Репчатый лук очистить и нашинковать куби-

ками. Зеленый лук очистить, ополоснуть водой и нарезать мелкими колечками.

2. Филе минтая ополоснуть под струей холодной воды, промокнуть бумажным полотенцем и нарезать порционными кусками. Рыбу посыпать солью, молотым черным перцем и рубленым укропом.

3. Грудинку нарезать кубиками и слегка обжарить на растительном масле. Добавить репчатый лук, жарить, помешивая, еще 5-7 мин.

4. Выложить в жаровню половину грудинки с луком, разложить кусочки рыбы, посыпать оставшейся грудинкой с луком.

5. Молоко соединить с мукой, перемешать до однородной консистенции. Добавить зеленый лук и залить рыбу. Тушить под крышкой 30 мин на слабом огне. Можно подавать с отварным картофелем.

Время приготовления: 55 мин

В одной порции 322 ккал

Белки — 38 г, жиры — 15 г, углеводы — 11 г

Макароны с сыром

ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДОЙДУТ РАЗНОЦВЕТНЫЕ СПИРАЛИ

На 4-6 порций:

- 350 г макаронных изделий
- 3 красные луковицы
- 100 г копченой грудинки
- 15 г сливочного масла
- 1/2 чайн. ложки тмина
- 2 чайн. ложки винного уксуса • 150 г тертого сыра
- соль • черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дурлаг и дать воде стечь.

2. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами, грудинку — ломками.

3. Грудинку слегка обжарить в сливочном масле и переложить в миску. В оставшемся жире обжарить, помешивая, репчатый лук. Посолить, поперчить и приправить тмином. Добавить винный уксус и снять с огня.

4. В жаропрочную форму выложить слоями макароны, репчатый лук и грудинку. Посыпать тертым сыром и запекать 10 мин при 200°.

Время приготовления: 35 мин

В одной порции 357 ккал

Белки — 17 г, жиры — 13 г

углеводы — 45 г



Жареный
шампиньон

На 4-6 порций:

- 2 камбалы
- соль • молотый перец • 300 г сливочного масла
- 2 луковицы
- 1 стол. ложка сливочного масла
- 1/2 лимона

Приготовление:

Камбалу, утратившую верхнюю температуру, обжарить, сбрызнуть маслом, посолить, посыпать шампиньонами. Репчатый

Открыть

для украшения

На 8-10 порций:

- 500 мл молока
- 100 г сухих дрожжей
- 1/2 стакана растительного масла
- 3 стол. ложки соли
- 1 стол. ложка сахара
- 2 стол. ложки растительного масла
- 1 стакан пшеничной крупы
- 1 пучок лука среднего

Приготовление:

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить сахар и оставшееся молоко. Затем добавить растительное масло, просеянную пшеничную крупу и оставить под крышкой

Рыбка и не ТОЛЬКО...

Ломаете голову, чем вкусно накормить домашних? Рыба, макаронная запеканка или луковый пирог — выбор за вами!



Филе минтая с копченой грудинкой

РЫБУ МОЖНО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАМАРИНОВАТЬ В СМЕСИ ЛУКА И СПЕЦИЙ

На 4–6 порций:

- 800 г филе минтая • соль
- молотый черный перец
- 150 г копченой грудинки или бекона • 1 стол. ложка растительного масла • 2 луковицы • 500 мл молока
- 1 стол. ложка муки
- 2–3 стебля зеленого лука
- 1 пучок укропа

Приготовление:

1. Укроп вымыть, обсушить и мелко порубить. Репчатый лук очистить и нашинковать куби-

ками. Зеленый лук очистить, ополоснуть водой и нарезать мелкими колечками.

2. Филе минтая ополоснуть под струей холодной воды, промокнуть бумажным полотенцем и нарезать порционными кусками. Рыбу посыпать солью, молотым черным перцем и рубленым укропом.

3. Грудинку нарезать кубиками и слегка обжарить на растительном масле. Добавить репчатый лук, жарить, помешивая, еще 5–7 мин.

4. Выложить в жаровню половину грудинки с луком, разложить кусочки рыбы, посыпать оставшейся грудинкой с луком.

5. Молоко соединить с мукой, перемешать до однородной консистенции. Добавить зеленый лук и залить рыбу. Тушить под крышкой 30 мин на слабом огне. Можно подавать с отварным картофелем.

Время приготовления: 55 мин
В одной порции 322 ккал
Белки — 38 г, жиры — 15 г, углеводы — 11 г

Макароны с сыром

ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДОЙДУТ РАЗНОЦВЕТНЫЕ СПИРАЛИ

На 4–6 порций:

- 350 г макаронных изделий
- 3 красные луковицы
- 100 г копченой грудинки
- 15 г сливочного масла
- 1/2 чайн. ложки тмина
- 2 чайн. ложки винного уксуса • 150 г тертого сыра
- соль • черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дурлаг и дать воде стечь.

2. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами, грудинку — ломками.

3. Грудинку слегка обжарить на сливочном масле и переложить в миску. В оставшемся жире обжарить, помешивая, репчатый лук. Посолить, поперчить и приправить тмином. Добавить винный уксус и снять с огня.

4. В жаропрочную форму выложить слоями макароны, репчатый лук и грудинку. Посыпать тертым сыром и запекать 10 мин при 200°.

Время приготовления: 35 мин
В одной порции 357 ккал
Белки — 17 г, жиры — 13 г, углеводы — 45 г



Жар...

ШАМПИ...

- 2 камба...
- соль • м...
- перец • 3...
- 2 лукови...
- 1 стол. л...
- сливочно...
- 1/2 лим...

Пригото...

Камбал...
верхнюю...
рошить, с...
оком, посс...
Шампин...
иками. Реп...

...

...

...

...

Отк...

ЛЯ УКРА...

...

Пригото...

Рыбка и не только...

Не знаете, чем вкусно накормить домашних? Рыба, макаронная запеканка или луковый пирог — выбор за вами!



Филе минтая с копченой грудинкой

РЫБУ МОЖНО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ЗАМАРИНОВАТЬ В СМЕСИ ЛУКА И СПЕЦИЙ

На 4-6 порций:

- 800 г филе минтая • соль
- молотый черный перец
- 150 г копченой грудинки
- или бекона • 1 стол. ложка
- растительного масла • 2 лу-
- ковицы • 500 мл молока
- 1 стол. ложка муки
- 2-3 стебля зеленого лука
- 1 пучок укропа

Приготовление:

1. Укроп вымыть, обсушить и мелко порубить. Репчатый лук очистить и нашинковать куби-

ками. Зеленый лук очистить, ополоснуть водой и нарезать мелкими колечками.

2. Филе минтая ополоснуть под струей холодной воды, промокнуть бумажным полотенцем и нарезать порционными кусками. Рыбу посыпать солью, молотым черным перцем и рубленым укропом.

3. Грудинку нарезать кубиками и слегка обжарить на растительном масле. Добавить репчатый лук, жарить, помешивая, еще 5-7 мин.

4. Выложить в жаровню половину грудинки с луком, разложить кусочки рыбы, посыпать оставшейся грудинкой с луком.

5. Молоко соединить с мукой, перемешать до однородной консистенции. Добавить зеленый лук и залить рыбу. Тушить под крышкой 30 мин на слабом огне. Можно подавать с отварным картофелем.

Время приготовления: 55 мин
В одной порции 322 ккал
Белки — 38 г, жиры — 15 г, углеводы — 11 г

Макаронны с сыром

ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДОЙДУТ РАЗНОЦВЕТНЫЕ СПИРАЛИ

На 4-6 порций:

- 350 г макаронных изделий
- 3 красные луковицы
- 100 г копченой грудинки
- 15 г сливочного масла
- 1/2 чайн. ложки тмина
- 2 чайн. ложки винного уксуса • 150 г тертого сыра
- соль • черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

1. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дурлаг и дать воде стечь.

2. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами, грудинку — ломками.

3. Грудинку слегка обжарить на сливочном масле и переложить в миску. В оставшемся жире обжарить, помешивая, репчатый лук. Посолить, поперчить и приправить тмином. Добавить винный уксус и снять с огня.

4. В жаропрочную форму выложить слоями макароны, репчатый лук и грудинку. Посыпать тертым сыром и запекать 10 мин при 200°.

Время приготовления: 35 мин
В одной порции 357 ккал
Белки — 17 г, жиры — 13 г, углеводы — 45 г



Жареный шампиньоны

- 4-6 шт.
- 2 камбалы
- соль • молотый
- перец • 30 г
- 2 луковицы
- 1 стол. ложка
- сливочного
- масла • 1/2 лимона

Приготовление:

Камбалы очистить, удалить верхнюю часть, ополоснуть, обсушить, сбрызнуть маслом, посолить, поперчить. Шампиньоны вымыть, обсушить, нарезать ломками. Репчатый

Открытый пирог

для украшения

- 8-10 шт.
- 500 мл молока
- 100 г дрожжей
- 1/2 стакана
- растительного
- масла • 3 стол.
- ложки • 1 стол.
- ложка • 2 стол.
- ложки • 1/2
- стакана • 1
- стол. ложка
- 1 пучок
- укропа • 1
- пучок лука
- средней

Приготовление:

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить сахар и оставить на 10 мин. Затем добавить растительное масло, просеянную муку, соль и оставить подниматься.

Жареная камбала

ШАМПИНЬОНЫ ЛУЧШЕ НЕ МЫТЬ, А ПРОТИРАТЬ

На 6 порций:

- 2 камбалы • сок 1 лимона
- соль • молотый белый перец
- 300 г шампиньонов
- 2 луковицы • 100 г бекона
- 1 стол. ложка муки • 100 г сливочного масла • укроп
- 1/2 лимона для украшения

Приготовление:

1. Камбалу, удалив голову и верхнюю темную кожу, выпотрошить, сбрызнуть лимонным соком, посолить и поперчить. Шампиньоны нарезать ломтиками. Репчатый лук нашинко-

вать. Бекон нарезать кубиками и слегка обжарить на 1 стол. ложке сливочного масла. Добавить лук и грибы, жарить 10 мин.

3. Рыбу обвалить в муке и обжаривать в оставшемся сливочном масле. Половинку лимона нарезать ломтиками.

4. Жареную камбалу подавать с шампиньонами, луком и беконом. Украсить веточками укропа и ломтиками лимона.

Время приготовления: **45 мин**

В одной порции **256 ккал**

Белки — **19 г**, жиры — **17 г**, углеводы — **7 г**



НА ЗАМЕТКУ

Блюда из овощей

Овощи нужно чистить и измельчать незадолго до приготовления, чтобы они не утратили своих полезных свойств. С той же целью овощи нужно солить в самом конце варки и вынимать из воды сразу, как только они будут готовы.

Рыбное суфле

Для этого блюда рыбное филе (например, морского окуня) нарежьте, добавьте яйцо и немного панировочных сухарей. Хорошо перемешайте, приправьте по вкусу и разложите в формочки для кексов, предварительно смазав их растительным или сливочным маслом. Сверху разложите кружочки помидоров, посыпьте тертым сыром и запекайте 15–20 минут. Теплые суфле полейте майонезом и посыпьте зеленью.

Сладкий перец

Стручки сладкого перца перед приготовлением можно поместить целиком на 20–30 минут в нагретую до 180° духовку. Затем снять кожу, удалить плодоножки с семенами, а мякоть готовить дальше по рецепту. Благодаря такой обработке блюда из перца приобретут необычный вкус.

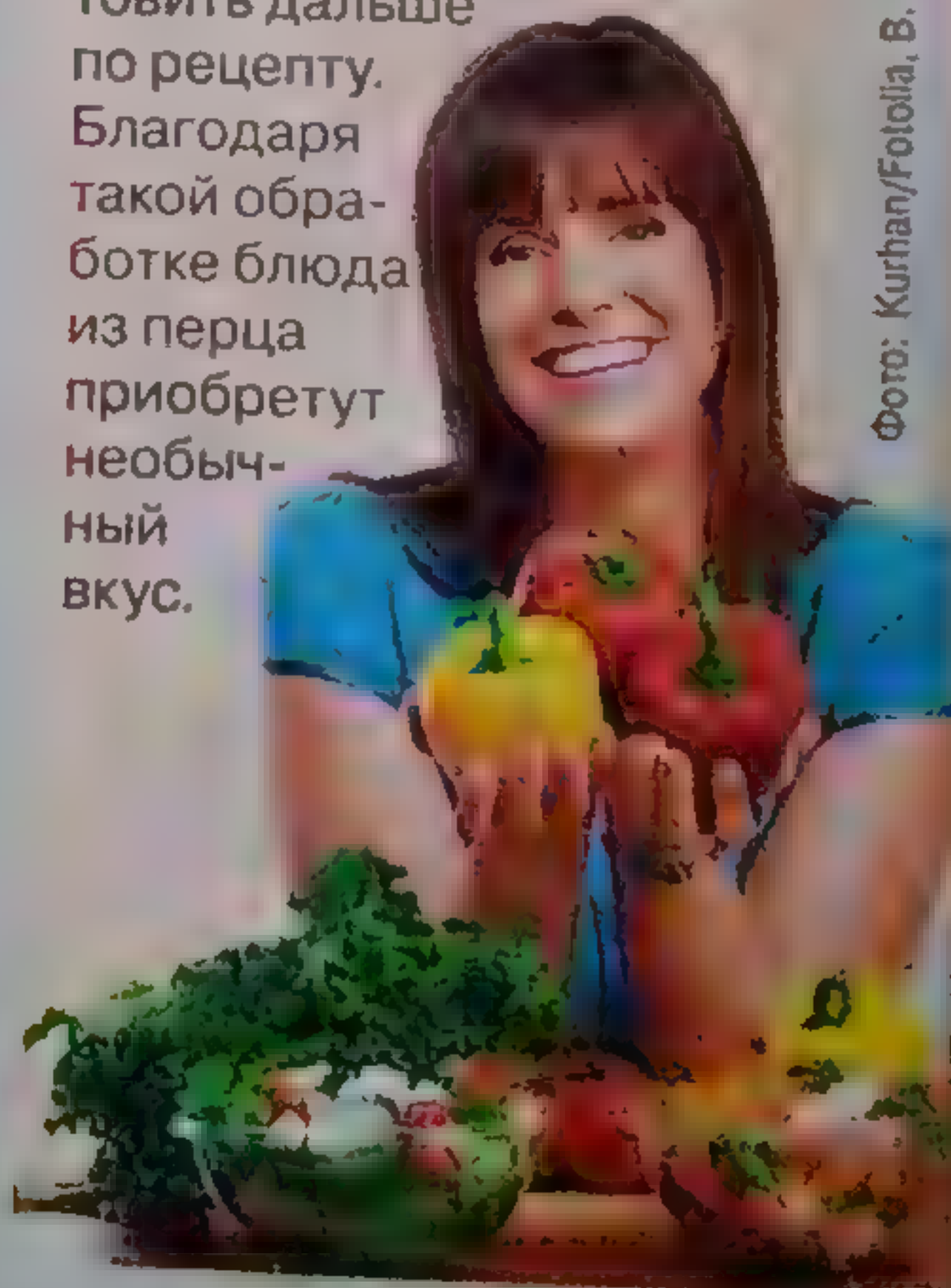


Фото: Kurhan/Fotolia, В. Билунова (1), О. Кулагин (4)/ЦФА «Бурда»

Картофель по-княжески

ГОТОВИТСЯ ПРОСТО — А ВКУС ВЫШЕ ВСЯКОЙ ПОХВАЛЫ

На 6–8 порций:

- 500 г картофеля • 500 г жирного творога или сыра фета
- 250 г сливочного масла • 3 желтка • 60 мл сливок
- рубленая зелень • соль

Приготовление:

1. Картофель отварить в мундире (20 мин), остудить под струей холодной воды, очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Творог или сыр фета размять вилкой.

2. Жаропрочную форму смазать сливочным маслом. Выклады-

вать слоями ломтики картофеля, кусочки оставшегося сливочного масла и творог или фету. Каждый слой посолить.

3. Желтки взбить со сливками, получившейся смесью равномерно залить картофель.

4. Запекать в духовке 15–20 мин при 200° (до образования румяной корочки). Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Время приготовления: **65 мин**

В одной порции **426 ккал**

Белки — **13 г**, жиры — **36 г**, углеводы — **13 г**



Открытый пирог с начинкой из лука

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ БЛЮДА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РУБЛЕНУЮ ЗЕЛЕНЬ ПЕТРУШКИ

На 8–10 порций:

- 500 мл молока • 50 г свежих дрожжей • 2 стакана муки
- 1/2 стакана растительного масла • 1 стол. ложка соли • 3 стол. ложки сахара
- 1 стол. ложка сливочного масла • 2 стол. ложки манной крупы • 1 кг репчатого лука среднего размера

Приготовление:

1. Дрожжи развести в теплом молоке, добавив 1 чайн. ложку сахара, и оставить на 30 мин. Затем добавить растительное масло, просеянную муку, соль, манную крупу, сахар, перемешать и оставить подходить на 1 ч.

2. Луковицы очистить и сварить до полуготовности.

3. Форму смазать сливочным маслом, посыпать половиной манной крупы. Выложить луковички плотно друг к другу и посыпать оставшейся манной крупой.

4. Из теста раскатать лепешку и выложить на луковички. Выпекать 25 мин при 200°. Готовый пирог накрыть тарелкой и перевернуть.

Время приготовления: **135 мин**

В одной порции **267 ккал**

Белки — **7 г**, жиры — **5 г**, углеводы — **52 г**



Готовим на пару

И в пароварке, и в обычной кастрюльке, используя дурилаг, можно готовить разные блюда, сохраняя максимум полезных веществ

Салат «Пикантный»

В КРЕВЕТКАХ ПОЛНОСТЬЮ ОТСУТСТВУЕТ ХОЛЕСТЕРИН

На 6-8 порций:

• 300 г замороженных очищенных креветок • 2 свежих огурца • 1 морковь • 70 г листового салата • 3 стол. ложки яблочного сока без сахара • 1/2 лимона • 1 стол. ложка соевого соуса • 2 чайн. ложки тертого имбиря • 3 стол. ложки оливкового масла

Приготовление:

1. Креветки отварить на пару (5 мин) и оставить остывать.
2. Огурцы вымыть и обсушить на бумажном полотенце. Если кожица слишком толстая, огурцы нужно очистить. Срезать кончики, плоды нарезать сначала кружочками, затем нашинковать тонкой соломкой.
3. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой или натереть на средней терке. Листья салата перебрать, вымыть,

хорошо обсушить и нарезать широкими полосками или порвать руками на небольшие кусочки.

4. Приготовить соус. Выжать сок из половинки лимона и смешать с яблочным соком и соевым соусом. Добавить тертый имбирь, оливковое масло и тщательно перемешать.

5. Подготовленные огурцы, морковь, листья салата и остывшие креветки соединить, полить получившимся соусом и перемешать. Поставить на 1 ч в холодильник, чтобы салат хорошо пропитался.

6. Салат разложить по порционным салатникам. По желанию блюдо можно перед подачей посыпать рублеными орехами кешью.

Время приготовления: 90 мин
В одной порции 227 ккал
Белки — 11 г, жиры — 19 г, углеводы — 5 г



для
ЗДОРОВЬЯ
сосудов

блочная
2 больших яблока • 4
зюма без косточек
1/4 стакана сахара
сливочного масла • 1
отки корицы • 1 бул
3 стол. ложки молот
1 стол. ложка муки
1 чайн. ложка рома

Ингредиенты:
Яблоки очистить и
крупной терке. Из
пятком и откинут
Желтки растереть
маслом. Добавить те
изюм, корицу и хо
шать. Белки взбит
Булочку нарезать
кусочками, сбрыз
и размять вилко
ку, ром, желтки

рыба с
ИЕТИЧЕСКОЕ

3-8 пор
800 г помидор
1 пучку петруш
2 стол. ложки
масла • 750 г р
соль • молот
перец • 6 зубч

Приготовление:
Помидоры о
аять кожицу и
и плодоноже
ать кружкам

3. Из теста сформовать колб
ку и разрезать ее на одина
вые кусочки. Из них раската
тонкие лепешечки диаметре
5-7 см, более тонкие к краям.
4. На середину каждой вы
жить по 1 чайн. ложке фар
края отвернуть вверх и за
пить. Манты отварить на па
(40-50 мин), желательн в спец
альной посуде, «мантоварке»
5. Готовое блюдо выложить
тарелку, полить растопленн
сливочным маслом и подать
стол горячим.

Время приготовления: 90 мин
В одной порции 362 ккал
Белки — 20 г, жиры — 16 г
углеводы — 33 г

Манты по-казахски

ТЫКВА БОГАТА КАЛЬЦИЕМ, А БАРАНИНА — БЕЛКАМИ

На 10-12 порций:

Для теста: • 500 г муки
• 1 стакан воды • 1 чайн.
ложка соли • 2 яйца. Для
фарша: • 1 кг мякоти бара
нины • 2 луковицы • 1 лом
тик (250-300 г) тыквы • соль
• молотый черный перец
• 20 г сливочного масла

Приготовление:

1. Из просеянной муки, воды, соли и яиц замесить тесто (как для пельменей). Накрывать влажным полотенцем и оставить на 40 мин.

2. Мясо пропустить через мясорубку с самой крупной насадкой или мелко нарезать. Лук и тыкву мелко порубить и добавить в мясо (вместо тыквы можно добавить капусту или картофель). Фарш посолить и

поперчить. Для сочности ме
но добавить немного холо
воды или бульона. Все хоро
перемешать.

3. Из теста сформовать колб
ку и разрезать ее на одина
вые кусочки. Из них раската
тонкие лепешечки диаметре
5-7 см, более тонкие к краям.
4. На середину каждой вы
жить по 1 чайн. ложке фар
края отвернуть вверх и за
пить. Манты отварить на па
(40-50 мин), желательн в спец
альной посуде, «мантоварке»
5. Готовое блюдо выложить
тарелку, полить растопленн
сливочным маслом и подать
стол горячим.

Время приготовления: 90 мин
В одной порции 362 ккал
Белки — 20 г, жиры — 16 г
углеводы — 33 г

для
РАСТУЩЕГО
ОРГАНИЗМА

Яблочная запеканка

ЯБЛОКИ — ХОРОШИЙ ИСТОЧНИК ПЕКТИНА

2 больших яблока • 40 г изюма без косточек • 2 яйца • 1/4 стакана сахара • 60 г сливочного масла • 1–2 щепотки корицы • 1 булочка • 3 стол. ложки молока • 1 стол. ложка муки • 1 чайн. ложка рома

Приготовление:

1. Яблоки очистить и натереть на крупной терке. Изюм обдать кипятком и откинуть на дуршлаг. Желтки растереть с сахаром и маслом. Добавить тертые яблоки, изюм, корицу и хорошо перемешать. Белки взбить.

2. Булочку нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть молоком и размять вилкой. Добавить муку, ром, желтки с яблоками



и изюмом. Осторожно подмешать взбитые белки, массу выложить в форму, накрыть крышкой и варить на пару около 50 мин.

Время приготовления: 90 мин
В одной порции 360 ккал
Белки — 9 г, жиры — 14 г, углеводы — 57 г

НА ЗАМЕТКУ

■ Добавьте изюм!

Оказывается, добавлять в кашу изюм — это не только вкусно, но и полезно для зубов. У тех, кто ест на завтрак кашу, через 2 часа кислотность в полости рта повышается независимо от того, есть ли в блюде сахар или нет. Если же в кашу добавили изюм — кислотность остается на том же уровне, а это хорошая профилактика кариеса.

■ О пользе тыквы

В тыкве содержится много витаминов — каротина (провитамина А), С, РР и витаминов группы В, минералов — калия, магния, натрия, фосфора. Кроме того, мякоть богата пектинами — благодаря им значительно улучшается работа пищеварительной системы. Сырая тыква богата железом, поэтому ее полезно есть при анемии и истощении организма. Тыквенный сок поможет против бессонницы, а мякоть, благодаря низкой калорийности, — отличный выбор для приверженцев диет.

■ Яблочный сок

Чтобы получить максимальную пользу, яблочный сок желательно смешивать с соком моркови, сельдерея или сырой свеклы.

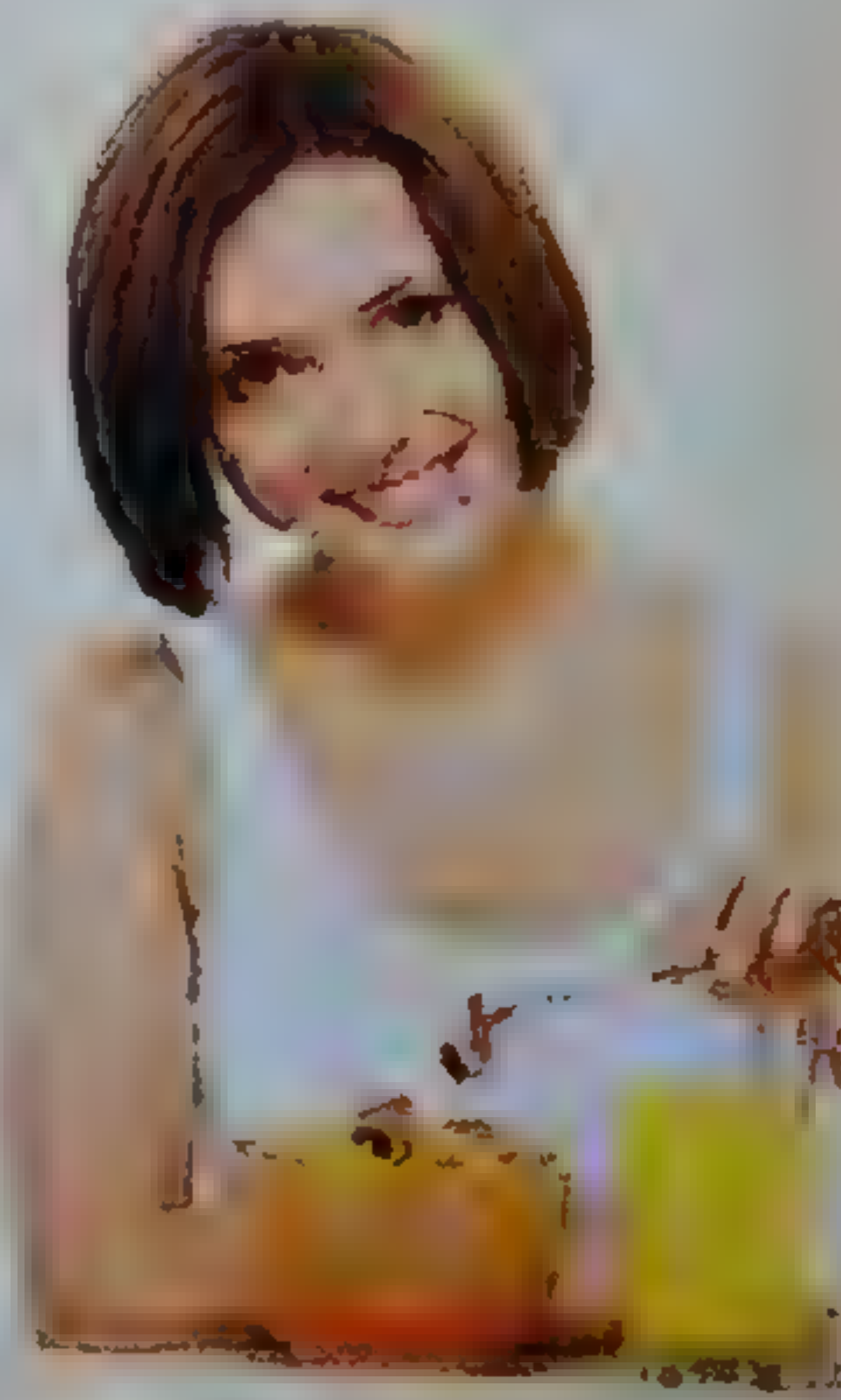


Фото: Valua Vitally/Fotolia, Д. Королько (2), О. Кулагин (3)/ЦФА «Бурда»

Рыба с помидорами

ДИЕТИЧЕСКОЕ БЛЮДО МОЖЕТ БЫТЬ ДЕЛИКАТЕСОМ!

На 4–6 порций:

800 г помидоров • по 1 пучку петрушки и базилика • 2 стол. ложки оливкового масла • 750 г рыбного филе • соль • молотый черный перец • 6 зубчиков чеснока

Приготовление:

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и удалить остатки плодоножек. Мякоть нарезать кубиками и выложить на противень. Пароварку, посолить и поперчить. Зелень, отложив несколько листиков для украшения, измельчить и смешать с оливковым маслом.

2. Чеснок очистить, каждый зубчик разрезать вдоль на 4 части. Чеснок и зелень выложить на помидоры, готовить на пару 15 мин.

3. Рыбное филе нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, выложить на помидоры с зеленью. Готовить еще 25 мин.

Время приготовления: 55 мин
В одной порции 154 ккал
Белки — 20 г, жиры — 6 г, углеводы — 6 г

Рагу-ассорти

ГАРНИР ИЛИ ВТОРОЕ БЛЮДО

На 4–6 порций:

500 г картофеля • по 100 г моркови и тыквы • 2 луковицы • 1/2 стручка красного сладкого перца • 20 г сливочного масла • соль • перец • зелень петрушки

Приготовление:

1. Картофель, морковь, лук и тыкву нарезать кубиками, перец, удалив семена, измельчить. Подготовленные овощи выложить в пароварку слоями в таком порядке: картофель, лук, морковь, тыква, сладкий перец. Готовить в течение 40 мин.

2. Затем овощи сложить в большую кастрюлю. Добавить сливочное масло, немного посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью. Плотнo накрыть кастрюлю крышкой и несколько раз хорошо встряхнуть.

Время приготовления: 60 мин
В одной порции 137 ккал
Белки — 3 г, жиры — 4 г, углеводы — 25 г



Чудо-лакомство

Кусочек такого торта — и гости будут просто в восторге от ваших кулинарных талантов!



Торт «Тирамису»

САМЫЙ ЗНАМЕНИТЫЙ ИТАЛЬЯНСКИЙ ДЕСЕРТ

На 10–12 порций

Для «дамских пальчиков»:
• 3 яйца • 0,5 стакана сахара • 150 г муки • 1 щепотка соли. Для крема и пропитки:
• 7 яиц • 1 стакан сахара • 500 г диетического творога • 100 мл жирных сливок • 20 мл коньяка • 300 мл кофе эспрессо • порошок какао для украшения

Приготовление

1. Приготовить «дамские пальчики». Белки взбить с солью в крепкую пену. Желтки растереть с сахаром, подмешать взбитые белки и муку. Из теста сформовать небольшие полоски, выпекать 25 мин при 160°.
2. Для крема желтки растереть с сахаром, подмешать творог и белки, взбитые со сливками. Из пережаренных «пальчиков» сделать бортик из оставшегося печения. Подавать, посыпав какао.
Время приготовления: 95 мин
В одной порции 435 ккал
Белки — 22 г, жиры — 16 г, углеводы — 44 г

Йогуртовый торт с ягодами

Для украшения можно использовать миндаль, яркие ягоды и мяту

На 10–12 порций

Для теста: • 2 яйца • 100 г сахара • 200 г черной смородины, протертой с сахаром • 1,5 чайн. ложки соды • 400 г муки • 200 мл кефира. Для крема: • 400 мл йогурта • 150 г сахара • 50 г рубленого миндаля

Приготовление:

1. Яйца взбить с сахаром, добавить протертую смородину и хорошо перемешать. Отдельно

но соду соединить с просеянной мукой, влить кефир и перемешать. Соединить кефирно-мучную и лично-смородиновую массы и замесить тесто.

2. Духовку разогреть до 180°. Тесто вылить в круглую форму, выстланную бумагой для выпекания, и поставить в духовку на 40 мин. Готовый корж достать из духовки и оставить остывать при комнатной температуре. Затем разрезать вдоль на 3 коржа.

3. Для крема йогурт взбить с сахаром и подмешать рубленый миндаль. Нижний корж промазать 1/3 крема, накрыть вторым коржом, также смазать его кремом, затем положить последний корж. Торт покрыть оставшимся кремом и поместить в холодильник на 1,5–2 ч. Украсить по желанию.
Время приготовления: 120 мин
В одной порции 329 ккал
Белки — 8 г, жиры — 5 г, углеводы — 64 г





Торт «Минутка»

ГОТОВИТСЯ БЫСТРО, СЪЕДАЕТСЯ ЕЩЕ БЫСТРЕЕ

На 8–10 порций:

• 6 яиц • 6 стол. ложек сахара • 6 стол. ложек муки • 0,5 чайн. ложки разрыхлителя • растительное масло для выпекания. Для сиропа: • 200 мл воды • 0,5 стакана сахара. Для начинки и украшения: • 250 г джема • 300 мл взбитых сливок • консервированные ягоды

Приготовление:

1. Для теста белки взбить в крепкую пену, добавить желтки, просеянную муку, разрыхлитель, сахар и перемешать.

2. Духовку разогреть до 180–200°. Тесто выложить в смазанную растительным маслом форму. Выпекать 30–35 мин, затем остудить и разрезать на 2 коржа.

3. Для сиропа сахар с водой довести до кипения и остудить. Коржи пропитать сиропом, промазать джемом и соединить.

4. Готовый торт покрыть взбитыми сливками и украсить консервированными ягодами.

Время приготовления: **70 мин**

В одной порции **449 ккал**

Белки — **8 г**, жиры — **18 г**, углеводы — **68 г**

Торт «Черепашка»

ОРИГИНАЛЬНАЯ ФОРМА И ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВКУС!

На 10–12 порций:

Для теста: • 6 яиц • 1 чайн. ложка разрыхлителя • 2 стакана муки • 2 стакана сахара • 50 г сливочного масла. Для крема: • 500–700 г жирной сметаны • 200 г сахара. Для глазури: • 50 г сливочного масла • 50 мл молока • по 2 стол. ложки сахара и порошка какао • кокосовая стружка для украшения

Приготовление:

Из указанных ингредиентов приготовить тесто и выложить в виде оладушек. Выпекать 10–12 мин при 180°. Готовые оладушки остудить.

2. Для крема сметану взбить с сахаром в пышную пену.

3. Печенье, отложив 5 штук, промазать кремом и сложить в форме полусферы. Из отложенного печенья сделать лапки и голову «черепахи».

4. Для глазури сахар, какао, молоко и сливочное масло варить, помешивая, на водяной бане (3–5 мин). На панцирь «черепахи» нанести глазурью узор, готовый торт посыпать кокосовой стружкой. Поместить на 3–4 ч в холодильник.

Время приготовления: **100 мин**

В одной порции **561 ккал**

Белки — **9 г**, жиры — **23 г**, углеводы — **83 г**



Яблочно-ореховый торт

ЛЕГКАЯ ЯБЛОЧНАЯ КИСЛИНКА — ТО ЧТО НУЖНО!

На 12–14 порций:

Для теста: • 300 г яблок • 150 г рубленых грецких орехов • 6 яиц • 300 г сахара • 200 г муки • 1 чайн. ложка соды. Для крема: • 750 мл молока • 1 стакан сахара • по 20 г муки и порошка какао • 200 г сливочного масла

Приготовление:

1. Приготовить тесто. Яблоки очистить от кожуры, натереть на крупной терке и отжать сок. Белки взбить в крепкую пену. Желтки растереть с сахаром,

добавить тертые яблоки, орехи, белки, муку, соду и все перемешать. Выпекать 50 мин при 180°, затем разрезать на 2 коржа.

2. Приготовить крем. Молоко с сахаром, мукой и какао варить, помешивая, до загустения, затем остудить. Остывшую массу взбить со сливочным маслом.

3. Коржи промазать кремом и соединить. Торт украсить по желанию.

Время приготовления: **130 мин**

В одной порции **365 ккал**

Белки — **9 г**, жиры — **13 г**, углеводы — **58 г**



Вот так печенье

Маленькое да удаленькое! Испеките его и порадуйте гостей и домочадцев — взрослых и особенно детей!

Мармеладное печенье

ВЫПЕКАТЬ НА ПЕРГАМЕНТЕ

На 6-8 порций

Для теста: • 120 г маргарина • 1/3 чайн. ложки разрыхлителя • 300 г муки • 400 г творога • 1 стол. ложка сметаны • 1 стол. ложка сахара. Для начинки: • 200 г мармелада • 200 г измельченного миндаля

Приготовление:

1. Из перечисленных ингредиентов замесить тесто, завернуть в пищевую пленку и поместить на 30 мин в холодильник.
2. Для начинки мармелад нарезать кусочками и смешать с 2-3 миндалем.
3. Тесто раскатать и вырезать кружки. На каждый кружок выложить начинку, сложить его пополам, защипнуть края. Посыпать оставшимся миндалем и выпекать 30 мин при 180°. Время приготовления: 90 мин. В одной порции 563 ккал. Белки — 15 г, жиры — 29 г, углеводы — 47 г.



Печенье «Письма из Простоквашино»

УКРАСИТЬ, НАПРИМЕР, КИВИ

На 6-8 порций

• 250 г маргарина • 250 г муки • 1 чайн. ложка соды • 100 мл молока • 3 яйца • 2 стол. ложки джема • 1 стол. ложка растительного масла • 2-3 мандарина

Приготовление:

1. Маргарин нарезать кубиками и оставить на 15 мин при комнатной температуре. Муку просеять вместе с содой.
2. Молоко взбить с 2 яйцами, подмешать маргарин, муку с содой и замесить тесто. Завернуть его в пищевую пленку и поставить на 30 мин в холодильник.

3. Мандарины очистить, разрезать на дольки. Тесто раскатать на посыпанной мукой рабочей поверхности и нарезать квадратами 10x10 см. Края квадратов смазать оставшимся яйцом.
4. На каждый квадрат выложить немного джема, 2-3 дольки мандарина и соединить противоположные уголки. Получившиеся «конвертики» выложить на противень, смазанный растительным маслом, и выпекать 20-25 мин при 200°.

Время приготовления: 85 мин. В одной порции 472 ккал. Белки — 7 г, жиры — 36 г, углеводы — 31 г.

Шоколадное печенье

МЕНЕЕ КАЛОРИЙНО, ЧЕМ ШОКОЛАД, НО НЕ МЕНЕЕ ВКУСНО

На 12-14 порций:
 • 170 г сливочного масла
 • 1 яйцо • 100 г сахарной пудры • по 1/2 чайн. ложки ванильного сахара и корицы
 • 1 стол. ложка молока
 • 300 г муки • 1 щепотка соли • 2 чайн. ложки разрыхлителя • 2 стол. ложки порошка какао • 100 г белого шоколада

Приготовление:

Сливочное масло нарезать кубиками и оставить на 15 мин при комнатной температуре. Яйцо взбить, продолжая взбивать, добавить сливочное масло, сахарную пудру, ванильный са-

хар, молоко и корицу. Муку просеять с солью, разрыхлителем и порошком какао. Соединив масляно-яичную и мучную смеси, замесить гладкое тесто.

2. Тесто выложить в кондитерский мешочек с большой насадкой и аккуратно выдавить изделия на противень, выстланный бумагой для выпекания. Выпекать 10-12 мин при 180°.

3. Белый шоколад растопить на водяной бане и с помощью кондитерского мешочка украсить остывшее печенье.

Время приготовления: **60 мин**

В одной порции **265 ккал**

Белки — **4 г**, жиры — **15 г**,

углеводы — **30 г**



Яблочные розетки

ПОД «ШАПКОЙ» БЕЗЕ — НАЧИНКА ИЗ ЯБЛОКА С КОРИЦЕЙ

На 10-12 порций:

Для теста: • 200 г маргарина
 • 400 г муки • 200 г сметаны
 • 1 чайн. ложка соды
 • 1 щепотка соли. Для начинки: • 300 г яблок • 300 г сахара • 1 чайн. ложка корицы • 1 чайн. ложка крахмала
 • 3 белка • 70 г измельченных грецких орехов

Приготовление:

1. Из перечисленных ингредиентов замесить тесто. Сформовать из него шар, завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник на 1 ч. Затем тесто

раскатать слоем в 5 мм и вырезать кружки диаметром 6-7 см. Выпекать 7 мин при 180°.

2. Яблоки очистить и натереть на крупной терке, добавить 150 г сахара, корицу и крахмал. Белки взбить с оставшимся сахаром в крепкую пену, добавить орехи и перемешать.

3. На каждое печенье выложить по 2 чайн. ложки тертого яблока и покрыть белково-ореховой массой. Выпекать еще 15 мин.

Время приготовления: **100 мин**

В одной порции **462 ккал**

Белки — **6 г**, жиры — **24 г**,

углеводы — **58 г**



Лимонное печенье

МИНИМУМ ХЛОПОТ У ПЛИТЫ — И УГОЩЕНИЕ ГОТОВО!

На 10 порций:
 Для теста: • 50 г рубленых грецких орехов • 80 г сливочного масла • 4 стол. ложки муки • 70 г сахара
 • 1 чайн. ложка ванильного сахара. Для начинки: • 50 г муки • 100 г сахара • 2 яйца
 • сок и тертая цедра 1 лимона • сахарная пудра для украшения

Приготовление:

Сливочное масло растопить на водяной бане, добавить муку, орехи и ванильный сахар.

Замесить тесто, выложить его на противень, выстланный бумагой для выпекания и выпекать 20-25 мин при 180°.

2. Для начинки муку соединить с сахаром, яйцами, цедрой и соком лимона и взбить. Корж покрыть начинкой и выпекать еще 15 мин при 150°. Подавать, нарезав кусочками и посыпав сахарной пудрой.

Время приготовления: **70 мин**

В одной порции **439 ккал**

Белки — **6 г**, жиры — **21 г**,

углеводы — **59 г**



ДЕСЕРТЫ

Настоящий шедевр

из музыкального произведения, суны
завершающий аккорд!

Настоящий

Закуски — как увертюра музыкального произведения, супы и горячее — основная тема, а десерт — завершающий аккорд!

Банановый десерт
с творожной начинкой

Банановый десерт

СТВОРОЖНОЙ НАЧИНА

№ 8 10 порций

- 6 бананов • 200 г творога
- 3 стол. ложки сгущенного молока • 1 чайн. ложка шоколадной крошки
- 2 чайн. ложки какао-порошка • 2 чайн. ложки желатина • 2 стол. ложки сахара • сок 1/2 лимона

Приготовление:

1. Желатин замочить на 40 мин в 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Сахар растворить в 100 мл теплой воды и добавить лимонный сок.

2. Воду с сахаром и лимонным соком соединить с набухшим желатином, поставить на водяную баню и нагревать, постоянно помешивая, до полного растворения желатина (не доводить до кипения). Снять с огня и оставить остывать при комнатной температуре. Затем поставить на 5 мин в холодильник.

3. Бананы очистить. Каждый банан аккуратно разрезать вдоль пополам.

4. Сгущенное молоко соединить с порошком какао и тщательно перемешать. Вылить полученную смесь на творог и хорошо взбить миксером на самой высокой скорости.

5. Творожным кремом покрыть 1/2 половинок бананов. Разрезать, накрыть оставшимся кремом половинками и острым ножом нарезать кусочками длиной 3-4 см. Выложить на блюдо.

6. Половиной остывшего латинового раствора полить бананы с творожной начинкой. Через 20–25 мин банановое блюдо поставить в холодильник. Через 20–25 мин бананы с начинкой перевернуть и полить оставшимся раствором.

Время приготовления: 100 мин.

В одной порции **188 ккал**

Белки — **7 г**, жиры — **4 г**, углеводы — **32 г**

Ананас
ПРОСТОЕ И В

16-8-00

1 ананас ср
ов • 120 г м
сахара • 2 я
молока • 1 ш
ой корицы
и растител
ванильное
консерви
для украше

ПРИГОТОВЬ

Ананас от
коть нар
удалить се
де. Пригото
ить просея
х. ра. желт
шась до од
шн. белки
к желт ково
3. Разогр
т. сильно
ананасов
и с жарит

Кон
мешо
Если п
терско
него м
вать г
ленов
из-по
тов —
или й

1. **THE FIRST PRINCIPLE**

2 Смешать творог со сгущенкой и какао

3 Половинки бананов
покрыть кремом

Торт-пудинг

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ЭТОГО ДЕСЕРТА ФОРМУ В ВИДЕ КОЛЬЦА

На 16 порций

• по 2 пакетика клубничного, ванильного и карамельного пудинга • по 300 г киви, консервированных вишен и абрикосов без косточек • 30 г желатина • 300 г сахара • 2,25 л молока

Приготовление:

1. Желатин приготовить, как указано на упаковке. Киви очистить и вместе с абрикосами нарезать кусочками. Порошок клубничного пудинга растереть со 100 г сахара и 200 мл молока, добавить 50 мл горячего молока и варить

4 мин. Снять с огня, подмешать 1/3 приготовленного желатина, вылить в форму и поместить на 30 мин в холодильник.

2. Выложить киви с абрикосами и залить ванильным пудингом, приготовленным так же, как и клубничный. Убрать в холодильник на 30 мин.

3. Затем выложить вишни и залить карамельным пудингом. Убрать в холодильник на 8 ч. Украсить по желанию.

Время приготовления: **200 мин**

В одной порции **279 ккал**

Белки — **7 г**, жиры — **8 г**, углеводы — **52 г**



Ананасовые оладьи

ПРОСТОЕ И ВМЕСТЕ С ТЕМ ИЗЫСКАННОЕ БЛЮДО

На 6–8 порций

• 1 ананас средних размеров • 120 г муки • 100 г сахара • 2 яйца • 150 мл молока • 1 щепотка молотой корицы • 4 стол. ложки растительного масла • ванильное мороженое • консервированные вишни для украшения

Приготовление:

Ананас очистить от кожуры, нарезать кружочками и удалить сердцевину.

Приготовить тесто. Соединить просеянную муку, половину сахара, яйца и молоко, перемешать до однородной консистенции. Белки взбить и подмешать к желтковой массе.

3. Разогреть на сковороде растительное масло. Кружочки ананаса обмакнуть в тесто и обжарить с двух сторон.



4. Готовые оладьи подать, посыпав оставшимся сахаром и корицей. Рядом разместить шарики мороженого и вишни.

Время приготовления: **45 мин**

В одной порции **287 ккал**

Белки — **5 г**, жиры — **11 г**, углеводы — **43 г**

Апельсиновый шербет

ДЛЯ ДЕТЕЙ ЗАМЕНИТЕ АЛКОГОЛЬ СОКОМ И ЛИМОНАДОМ

На 6–8 порций

• 300 мл апельсинового сока • 150 г сахара • 200 мл сухого белого вина • 400 мл шампанского • цедра 1 лайма для украшения

Приготовление:

1. Шампанское поместить в холодильник. Довести до кипения 150 мл воды, всыпать сахар и, помешивая, растворить его. Влить апельсиновый сок и белое вино, снять с огня и оставить остывать при комнатной температуре.

2. Остывшую смесь перелить в форму для замораживания и поместить в морозильную камеру. Массу время от времени взбивать, чтобы не образовались крупные кристаллы льда.

3. Специальной круглой ложкой для мороженого сформовать из застывшей массы шары

и разложить их по креманкам. Залить шампанским, украсить цедрой лайма, срезанной в виде тонкой длинной спирали, и сразу же подать на стол.

Время приготовления: **90 мин**

В одной порции **170 ккал**

Белки — **0 г**, жиры — **0 г**, углеводы — **27 г**



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Кондитерский мешок

Если под рукой нет кондитерского мешка, **вместо него можно использовать прочный полиэтиленовый пакет**, например, из-под молочных продуктов — сметаны, кефира или йогурта (так вы будете

уверены, что используете полиэтилен, безопасный для пищевых продуктов). Выверните пакет наизнанку, вымойте его и хорошо высушите. Затем, снова вывернув пакет, наполните его кремом или тестом, а на одном конце пакета сделайте небольшую дырочку.

Самодельный кондитерский мешочек готов!

Чем смазывать и посыпать форму?

Для смазывания формы лучше всего использовать **рафинированное растительное масло, сливочное масло или маргарин**.

Посыпьте **мукой, манной крупой, сухарями или молотыми орехами**, затем стряхните излишек посыпки. Если тесто песочное (в нем около 1/3 части жира), форму можно не смазывать. А для бисквита желательно выстлать форму бумагой для выпекания.

АНОНС

Следующий номер

ДАША РЕЦЕПТЫ
НА ЛЮБОЙ ВКУС

в продаже с 8 марта

СВЕТЛЫЙ ПРАЗДНИК

Традиционный кулич и творожная пасха, оригинальный салат, куриные «кармашки» с начинкой и озорная выпечка к празднику Пасхи



МЯСО С ЧЕРНОСЛИВОМ

Аппетитная свинина, запеченная в изысканном кисло-сладком соусе — готовить просто, угощать приятно!



САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

и еще четыре рецепта ярких закусок и салатов из вареных яиц



ТОРТ «СКАЗКА»

Нежный бисквит с орехово-кофейным кремом понравится всем без исключения!

БОЛЕЕ
60
РЕЦЕПТОВ

Диетическое филе, фасоль, замороженная брокколи и другие овощи — легкого и очень сытно!

ДАША РЕЦЕПТЫ
НА ЛЮБОЙ ВКУС
№ 3/2011, 8.02.2011 г.
Издание выходит ежемесячно

Марина Градова, m.gradova@burda.ru
Координатор печати рекламы: Татьяна Анисимова,
t.anisimova@burda.ru, тел.: (495) 797-45-60 (доб. 37-89)
Отдел распространения: тел.: (495) 797-45-60 (доб. 33-32), vertneb@burda.ru

Журнал зарегистрирован в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ №ФС77-38124 от 17.11.2009 г.
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов. Все права принадлежат издателю и учредителю — ЗАО «Издательский дом «Бурда». Перепечатка и любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Передача текстов, фотографий и других графических изображений, отправленных на фото-сайты, дает свое согласие, а также подтверждает согласие изобразивших на фото лиц на публичный показ изображения и распространение присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ЗАО «Издательский дом

«Бурда» и других издательствах концерна «Бурда», а также предоставление материалов с ними конечного результата.
Распространение в других странах:
Беларусь:
ИЧУП «РЭМ-Инфо», г. Минск, тел.: +375 (17) 297-92-75, 297-92-74, 297-92-81
ООО «Ростерк», г. Минск, тел.: +375 (17) 299-92-60, 299-92-61, 299-92-62
Германия:
DMR Ruxexpress GmbH, Altriumstr. 4, 04315 Leipzig
Internet: www.pressa.de, www.mini-abo.eu
Тел.: +49 (341) 68706-0, факс: +49 (341) 68706-10

Типография: «Типография Михайлова», Россия, 214000, г. Смоленск,
ул. Шевченко, д. 86 Зак. № 00200
Дата передачи в печать: 21.01.2011 г.
Дата выхода в свет: 8.02.2011 г.
Тираж: 200 000 экз.
Цена свободная

Генеральный директор: Оксана Жучок
Издательский директор: Илья Корниенко
Генеральный редактор: Анна Фокс-Миллер
Административный отдел: Россия, 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
Тел.: (495) 797-45-60 (доб. 20-84)
Факс: (495) 797-45-60
E-mail: burda@burda.ru
Издатель: ЗАО «Издательский дом «Бурда»
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4 www.burda.ru
Отдел рекламы: тел.: (495) 797-45-60 (доб. 33-66), факс: (495) 797-98-55
Директор по рекламе: Виктор Троицкий, vtroi@burda.ru
Менеджер по рекламе: Наталья Абрамова, n.abramova@burda.ru

ДАША. РЕЧЕНТЫ НА ЛЮБОЯ ВКС
№3/2011, 8.02.2011 г.
ИЗДАНИЕ ВХОДИТ ВМЕСЯСНО

Марина Градоев, m.gradoeva@byrda.ru
Татьяна Анисимова, vetnreb@byrda.ru
 Координатор печати рекламы: **Татьяна Анисимова**, [тел.: \(495\) 797-45-60](tel:+74957974560) (доб. 37-89)
Татьяна Градоев, [тел.: \(495\) 797-45-60](tel:+74957974560) (доб. 33-32)
 Отдел распространения: [тел.: \(495\) 797-45-60](tel:+74957974560) (доб. 33-32)

Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)

ТОРТ «СКАЗКА»
Нежный бисквит с орехово-кофейным кремом понравится всем без исключения!

ALL OF DUTY 4
10008884
60
APKAHOMIA
ЭВОЛЮЦИЯ
10008888
-60
ШПАК ТРЕТ

редактан змх гдхххх
опддд. ©Disney. 2005-20
бы подслушивает, что т
уже 7 дней. Отказывая
моща в зависимости от
защитности безопасности
на правах р

ИГРЫ

отправь код на номер **4444**

| | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| <p>СУ-30</p> <p>11004566</p> | <p>АКВАСИМ 3D</p> <p>11004560</p> | <p>БИОСИМ</p> <p>11004561</p> | <p>ПОЛЕ ЧУДЕС 2010</p> <p>11004564</p> | <p>РОБОДЕФ</p> <p>11004565</p> | <p>ТАНЧИКИ PRO</p> <p>11004567</p> | <p>ЧИП И ДЕЙЛ</p> <p>11004568</p> | <p>ПИПЯКИ</p> <p>11004563</p> |
|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|

Установи в своем телефоне три приложения

- ☒ В контакте
 - ☒ icq
 - ☒ Одноклассники
- Отправь 10008033 на номер 4161

ХИТ

ИГРА ЗУМ-ЗУМ

УДАЛЯЙ ШАРЫ ОДНОГО ЦВЕТА!

Отправь 10008034 на 4161

Волки и яйца!

Отправь 10008035 на номер 4161

Старая добрая игра

ТЕТРА

Отправь 10008

Посели в телефоне милого щеночка!

10008037 10008038 10008039

Отправь код на 4161

НАРДЫ

отправь 10008040 на 4161

Замени скучный гудок на ИМЕННОЙ ЗВОНК!

Установка **БЕСПЛАТНА**.

Более 50 имен

ЗВОНИ 0878

"Привет, вы дозвонились Алёне Алёна милашка и сладкая"

-60% SALE

+150 РУ ПОДАРО

ИГРЫ

отправь код на номер **4449**

получи СМС с ссылкой

зака

| | | | | | | |
|--|---|---|---|------------------------------------|--|---|
| <p>1000 С БЕРКОВОЙ</p> <p>10031592</p> | <p>12 ВИДОВ ПАСЬЯНСА!</p> <p>10031593</p> | <p>16 КАРТОЧНЫХ ПАСЬЯНСОВ</p> <p>10031594</p> | <p>CALL OF DUTY: BLACK OPS</p> <p>10031595</p> | <p>FIFA 11</p> <p>10031596</p> | <p>SMS ДЛЯ ВСЕХ ВЛЮБЛЕННЫХ</p> <p>10031597</p> | <p>SMS-ПОЦЕЛУЙ</p> <p>10031598</p> |
| <p>THE SIMS 3</p> <p>10031600</p> | <p>ZUMA: МЕСТЬ ЗУМЫ</p> <p>10031600</p> | <p>БАРАШЕК ЯН</p> <p>10031601</p> | <p>БРИЛЛИАНТОВОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ</p> <p>10031602</p> | <p>ВЗОРВИТЕСЬ!</p> <p>10031603</p> | <p>ВИННИ-ПУХ</p> <p>10031604</p> | <p>ГАДАНИЕ НА РУНАХ</p> <p>10031605</p> |

отправь SMS: игруха код номер друга
пример SMS: игруха 1123123 89112223344

на номер **4449**

Все по 9 руб

ЧИП И ДЕЙЛ

ПИПЯКИ

БИОСИМ 2

В Биосим 2 ты сможешь обзавестись своим оранжере...

11004568

11004563

11004562

ТЕТРИС

Отправь 10008036 на номер 4161

Кучный Гудок
Ной Звонок!
БЕСПЛАТНО
50 имен
0878

"Привет,
Вы дозвонились
Алёне...
Алёна
милашка
и сластёна..."

50 РУБ.
ПОДАРОК

Получи СМС с ссылкой

закачай на телефон

ВСЕХ
ННЫХ

SMS-ПОЦЕЛУЙ

ЗАВЕДИ СЕБЕ
КОТЕНКА

97

10031598

ПУХ

ГАДАНИЕ
НА РУНАХ

04

10031605

номер 4449

ДРУГ ПОЛУЧИТ
ИГРУ В ПОДАРОК!

2

МЕГА-
АРКАНОИД

ОЧЕНЬ ВЗРОСЛЫЕ
ЗАБАВЫ

СУМЕРКИ САГА:
3 ЧАСТИ ПО ЦЕЛЕ 1

ПЕСНИ ЦЕЛИКОМ

MP3/Гудки/Полифония

Чтобы скачать музыку в нужном формате,
в коде мелодии замени X на:
5 - для реалтона/MP3 и отправь код на 4448
6 - для полной версии песни и отправь код на 4449
4 - для полифонии и отправь код на 4446
Чтобы прослушать, звони 0878

Не доступна

Полифония для мелодий, отмеченных (-)
Полная версия для мелодий, отмеченных (+)

X6565148 (-) Ньюша - Чудо
X6565132 Слава - Одиночество
X6565129 (+) Lady Gaga - Alejandro
X6565139 Михайлов С. - Все для тебя
X6565130 Михайлов С. - Отпусти
X6565155 (-) Сердючка - Дольче Габбана
X6565123 Брежнева В. - Любовь спасет мир
X6565141 Из рекламы ЛИПТОН - Funky Boogie
X6565128 К/ф "Танцор диско" - Jimmy Jimmy
X6565131 Савичева Ю. - Москва-Владивосток
X6565156 (-) Потап и Вера Брежнева - Пронто
X6565120 К/ф "Спецназ" (Тога) - Боби-Боба

разыграй
друза
ЗВОНИ
0878

ЗВОНОК ИЗ
ПСИХУШКИ

ЗВОНИ
0878

качай

ПЕСНИ БЕСПЛАТНО

X6565179 Serebro - Не время
X6565182 MC Zai - Алёна Даст
X6565172 К/ф "Профессионал"
X6565189 (-) B.O.B. - Airplanes
X6565184 Dan Balan - Justify sex
X6565195 (-) Джанго - Босая осень
X6565183 К/ф "Сумерки 3" - Главная
X6565166 Лепс Г. - Я тебя не люблю
X6565171 К/ф "Однажды в Америке"
X6565198 (-) Максим - Мой ответ - да!
X6565190 (-) Билан и Anastacia - Safety
X6565173 Дисотека Авария - Арам Зам Зам
X6565177 Фомин М. - Все Будет Хорошо (Ла-Ла-Ла)
X6565199 (-) Т/с "Не родись красивой" - Если в сердце живет любовь



Ирина Круг и
Виктор Королёв

Букетик
Виктор Королёв

Отправь 86565122 на 4449 / прослушать, звони 0878

Убедись, что твой телефон поддерживает звуки на war.j-free.ru

ЗВУКИ

Отправь код на номер 4448
Чтобы прослушать, звони 0878

15560298 Щебетание райских птиц
15560304 Смех/Позитивный Звоночек
15560301 Тебе звонит вторая половинка
15560296 Солишко, хочу услышать
15560305 Расколбасная Сирена! Громко!
15560292 Любимая моя, я так сожучился
15560281 Максим. Доброе утро! Пора вставать!
15560284 Будильник. Время утреннего секса
15560300 Бизнес Звонок. Диндж (Коллекция)

МЯУкалка
(хор котят)

отправь
15560303
на 4448

ЗВОНОК

отправь код на номер **4449**

получи SMS с ссылкой

закачай на телефон

| | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| | | | |
| 10031592 | 10031593 | 10031594 | 10031595 |
| | | | |
| 10031599 | 10031600 | 10031601 | 10031602 |
| | | | |
| 10031603 | 10031604 | 10031605 | |

КОТЕНКА

5 руб

00100799 4449

EW! отправь SMS: игруха код номер друга
пример SMS: игруха 1123123 89112223344

на номер **4449**

ДРУГ ПОЛУЧИТ ИГРУ В ПОДАРОК!

| | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | | | | | |
| 10031611 | 10031612 | 10031613 | 10031614 | 10031615 | 10031606 | 10031607 | 10031608 | 10031610 |

100%

SMS 2

правь 15560223 на номер 4448

-30%

4 пасьянса в одном

Отправь 15560222 на номер 4448

-30%

Миллионеров

Издание 2009

Отправь 15560224 на номер 4448

-30%

SONIC JUMP

Отправь 15560225 на номер 4448

SMS BOX

ис любимым 10008041
ис без цензуры 10008042
ис к праздникам 10008043

Отправь код на номер **4161**

КАРТЫ

10008046 Дурак
10008047 Тысяча
10008045 Пьяница
10008044 Преферанс

отправь код на номер 4161

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ

Шашки 10008049
Шахматы 10008048
Крестики-нолики 10008050
Нольки (+BlueTooth)

Отправь код на номер **4161**

Создай свою ферму!

Отправь код на номер **4161**

Веселая Ферма 10008051
Мой Хуторок 10008052
Молочная империя 2 10008053

отправь код на номер **4447**

| | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | | | | | | |
| 10008885 | 10008885 | 10008890 | 10008887 | 10008888 | 10008889 | 10008890 | 10008886 |
| | | | | | | | |
| 10008892 | 10008892 | 10008893 | 10008894 | 10008895 | 10008896 | 10008897 | 10008898 |
| | | | | | | | |
| 10008899 | | | | | | | |

37 руб

Убедись, что твой телефон поддерживает игры на **war.i-free.ru**

Точные цены смотри на www.i-free.ru. Для заказа мелодий, картинок, игр и прочих услуг необходимо иметь Вай-доступ в интернет, который оплачивается отдельно. Для заказа мелодий, картинок, игр и прочих услуг необходимо иметь Вай-доступ в интернет, который оплачивается отдельно. Для заказа мелодий, картинок, игр и прочих услуг необходимо иметь Вай-доступ в интернет, который оплачивается отдельно.



Данные третьим лицам, привлекаемым к оказанию услуг. Услуги оказываются на основании лицензии 40717 от 28.04.2006 и 78529 от 14.09.2010, выданными федеральной службой по интеллектуальным правам. Все права защищены. Для абонентов Билайн, отправляя sms-запрос на короткий номер компании i-free, Вы принимаете следующие существенные условия использования услуги «GOOD-OK».

НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ
Шашки 10008049
Шахматы 10008048
Крестики-Нольки (+BlueTooth) 10008050
Отправь код **4161** на номер

Создай своего ФЕРМА!
Отправь код **4161** на номер
Веселая ферма 10008051
Мой Хуторок 10008052
Молочная империя 2 10008053

37 руб

Е ЛЮБИТЕ-СЯ БРАТНЦОВ
-60%
10008888

НАЕДИНЕ С БЕРКОВОЙ
-60%
10008889

ПЛАТИНОВЫЙ ПАСЯНС 2
-60%
10008890

ЖЕНСКИЕ ФАНТАЗИИ
-60%
10008886

В РАИДЕР: DERWORLD
-60%
10008895

ВАНЮШКИНЫ СЕРДЦА
-60%
10008896

ГАРФИЛД 2
-60%
10008897

ЗВЕРЯТА
-60%
10008898

КНИГА ПЕРЕМЕН
-60%
10008899

поддерживает игры на war.i-free.ru

Мелодиями
Угадай и получи
главный приз
150000 рублей!
для участия звони
0878
всем участникам денежные призы и другие подарки!

служба тех. поддержки, звони: **07242 (24 часа)**

АТСЯ

ero cornaco.

92-69
-62

ИТРЫ

CALL OF DUTY 4

608884

ЧЕБЫРАШКА
МЕТО ДРУЗБА

10008891

АРКАНОМ Д:
ЭВОЛЮЦИЯ

10008885

ШРАК ТРЕТИН

10008892

ЛЕДНИКОВЫЙ
ПЕРИОД 2

10008900

NEED FOR
SPEED CARBON
EXTRACTION
-60°C
10008893

ЗМЕЕЗЫМКА 3

1000888

THE SIMS 2
ПОБИЗОЖЫ

10008894

КАДЕ ЛЮБИТЕ-
НИИ ПАСЬЯНЦОВ

1000888

**TOMB RAIDER:
UNDERWORLD**

10008895

НАЕДАННЕ
С БЕРКОВОЙ

100088889

ВЫСОКНЕННІЕ
СЕРДЦА

Sweet

h-60

10008896

ПАСЬЯНС 2

ТАРФИЛА
10008890

ТАРФОНД 2

10008897

-60%

3896

ЖЕЛТІ АЗЫҚ

ЗВЕРПАТА

3BEPATA
10008898

[Faint handwritten text at the bottom of the page]

КНИГА
ПЕРЕМЕН

8

КНИГА
ПЕРЕМЕН

10008899

60

[illegible]

FREE

На правах рекламы

73

10008894 **-60%**

10008895 **-60%**

10008896 **-60%**

10008897

10008898

Что твой телефон поддерживает игры на war.i-free.ru

Для заказа мелодий, картинок, игр и прочих услуг необходимо иметь Вал-доступ в интернет, который оплачивается дополнительно. Цены смотрите на www.i-free.ru. Для заказа стоимости sms-запроса на номер 4440 не более 1.77р, 4443 не более 5.9р, 4444 не более 11.8р, 4445 не более 22.42р, 4446 не более 33.63р, 4447 не более 44.84р, 4448 не более 56.05р, 4449 не более 67.26р, 4450 не более 78.47р, 4451 не более 89.68р, 4452 не более 100.89р, 4453 не более 112.10р, 4454 не более 123.31р, 4455 не более 134.52р, 4456 не более 145.73р, 4457 не более 156.94р, 4458 не более 168.15р, 4459 не более 179.36р, 4460 не более 190.57р, 4461 не более 201.78р, 4462 не более 212.99р, 4463 не более 224.20р, 4464 не более 235.41р, 4465 не более 246.62р, 4466 не более 257.83р, 4467 не более 269.04р, 4468 не более 280.25р, 4469 не более 291.46р, 4470 не более 302.67р, 4471 не более 313.88р, 4472 не более 325.09р, 4473 не более 336.30р, 4474 не более 347.51р, 4475 не более 358.72р, 4476 не более 369.93р, 4477 не более 381.14р, 4478 не более 392.35р, 4479 не более 403.56р, 4480 не более 414.77р, 4481 не более 425.98р, 4482 не более 437.19р, 4483 не более 448.40р, 4484 не более 459.61р, 4485 не более 470.82р, 4486 не более 482.03р, 4487 не более 493.24р, 4488 не более 504.45р, 4489 не более 515.66р, 4490 не более 526.87р, 4491 не более 538.08р, 4492 не более 549.29р, 4493 не более 560.50р, 4494 не более 571.71р, 4495 не более 582.92р, 4496 не более 594.13р, 4497 не более 605.34р, 4498 не более 616.55р, 4499 не более 627.76р, 4500 не более 638.97р, 4501 не более 650.18р, 4502 не более 661.39р, 4503 не более 672.60р, 4504 не более 683.81р, 4505 не более 695.02р, 4506 не более 706.23р, 4507 не более 717.44р, 4508 не более 728.65р, 4509 не более 739.86р, 4510 не более 751.07р, 4511 не более 762.28р, 4512 не более 773.49р, 4513 не более 784.70р, 4514 не более 795.91р, 4515 не более 807.12р, 4516 не более 818.33р, 4517 не более 829.54р, 4518 не более 840.75р, 4519 не более 851.96р, 4520 не более 863.17р, 4521 не более 874.38р, 4522 не более 885.59р, 4523 не более 896.80р, 4524 не более 908.01р, 4525 не более 919.22р, 4526 не более 930.43р, 4527 не более 941.64р, 4528 не более 952.85р, 4529 не более 964.06р, 4530 не более 975.27р, 4531 не более 986.48р, 4532 не более 997.69р, 4533 не более 1008.90р, 4534 не более 1020.11р, 4535 не более 1031.32р, 4536 не более 1042.53р, 4537 не более 1053.74р, 4538 не более 1064.95р, 4539 не более 1076.16р, 4540 не более 1087.37р, 4541 не более 1098.58р, 4542 не более 1109.79р, 4543 не более 1121.00р, 4544 не более 1132.21р, 4545 не более 1143.42р, 4546 не более 1154.63р, 4547 не более 1165.84р, 4548 не более 1177.05р, 4549 не более 1188.26р, 4550 не более 1199.47р, 4551 не более 1210.68р, 4552 не более 1221.89р, 4553 не более 1233.10р, 4554 не более 1244.31р, 4555 не более 1255.52р, 4556 не более 1266.73р, 4557 не более 1277.94р, 4558 не более 1289.15р, 4559 не более 1300.36р, 4560 не более 1311.57р, 4561 не более 1322.78р, 4562 не более 1333.99р, 4563 не более 1345.20р, 4564 не более 1356.41р, 4565 не более 1367.62р, 4566 не более 1378.83р, 4567 не более 1390.04р, 4568 не более 1401.25р, 4569 не более 1412.46р, 4570 не более 1423.67р, 4571 не более 1434.88р, 4572 не более 1446.09р, 4573 не более 1457.30р, 4574 не более 1468.51р, 4575 не более 1479.72р, 4576 не более 1490.93р, 4577 не более 1502.14р, 4578 не более 1513.35р, 4579 не более 1524.56р, 4580 не более 1535.77р, 4581 не более 1546.98р, 4582 не более 1558.19р, 4583 не более 1569.40р, 4584 не более 1580.61р, 4585 не более 1591.82р, 4586 не более 1603.03р, 4587 не более 1614.24р, 4588 не более 1625.45р, 4589 не более 1636.66р, 4590 не более 1647.87р, 4591 не более 1659.08р, 4592 не более 1670.29р, 4593 не более 1681.50р, 4594 не более 1692.71р, 4595 не более 1703.92р, 4596 не более 1715.13р, 4597 не более 1726.34р, 4598 не более 1737.55р, 4599 не более 1748.76р, 4600 не более 1759.97р, 4601 не более 1771.18р, 4602 не более 1782.39р, 4603 не более 1793.60р, 4604 не более 1804.81р, 4605 не более 1816.02р, 4606 не более 1827.23р, 4607 не более 1838.44р, 4608 не более 1849.65р, 4609 не более 1860.86р, 4610 не более 1872.07р, 4611 не более 1883.28р, 4612 не более 1894.49р, 4613 не более 1905.70р, 4614 не более 1916.91р, 4615 не более 1928.12р, 4616 не более 1939.33р, 4617 не более 1950.54р, 4618 не более 1961.75р, 4619 не более 1972.96р, 4620 не более 1984.17р, 4621 не более 1995.38р, 4622 не более 2006.59р, 4623 не более 2017.80р, 4624 не более 2029.01р, 4625 не более 2040.22р, 4626 не более 2051.43р, 4627 не более 2062.64р, 4628 не более 2073.85р, 4629 не более 2085.06р, 4630 не более 2096.27р, 4631 не более 2107.48р, 4632 не более 2118.69р, 4633 не более 2129.90р, 4634 не более 2141.11р, 4635 не более 2152.32р, 4636 не более 2163.53р, 4637 не более 2174.74р, 4638 не более 2185.95р, 4639 не более 2197.16р, 4640 не более 2208.37р, 4641 не более 2219.58р, 4642 не более 2230.79р, 4643 не более 2242.00р, 4644 не более 2253.21р, 4645 не более 2264.42р, 4646 не более 2275.63р, 4647 не более 2286.84р, 4648 не более 2298.05р, 4649 не более 2309.26р, 4650 не более 2320.47р, 4651 не более 2331.68р, 4652 не более 2342.89р, 4653 не более 2354.10р, 4654 не более 2365.31р, 4655 не более 2376.52р, 4656 не более 2387.73р, 4657 не более 2398.94р, 4658 не более 2410.15р, 4659 не более 2421.36р, 4660 не более 2432.57р, 4661 не более 2443.78р, 4662 не более 2454.99р, 4663 не более 2466.20р, 4664 не более 2477.41р, 4665 не более 2488.62р, 4666 не более 2499.83р, 4667 не более 2511.04р, 4668 не более 2522.25р, 4669 не более 2533.46р, 4670 не более 2544.67р, 4671 не более 2555.88р, 4672 не более 2567.09р, 4673 не более 2578.30р, 4674 не более 2589.51р, 4675 не более 2600.72р, 4676 не более 2611.93р, 4677 не более

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ! СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Издательский дом «Бурда» 3 2011

Лучшие рецепты
наших читателей
всего 14 рублей!



ПОСТНЫЙ СТОЛ + БЛЮДА БЕЗ МЯСА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ И К ПРАЗДНИКУ

КУПИ СЕЙЧАС

СК

№ 3, 2010

Форель.

200 г филе форели, 1
2 лимон, сметана укроп
молотый.
1. В фольгу уложить
порезать. Посыпать
копченными доль
кобым маслом.
2. Плотно завернуть
20 минут при темпе
3. В качестве гарни
ской капусты.

СКОРОВАР

№ 3, 2010

НАШИ РЕЦЕПТЫ - К ВАШЕМУ СТОЛУ

Форель, запеченная в фольге

200 г филе форели, 1 ст. ложка оливкового масла,
1 лимон, зелень укропа и петрушки, черный перец
молотый.

1. В фольгу уложить филе форели, чуть посолить и по-
перчить. Посыпать рубленой зеленью. Добавить мел-
ко порезанные дольки лимона с цедрой. Полить олив-
ковым маслом.

2. Плотнo завернуть в фольгу. Поставить в духовку на
20 минут при температуре 200 градусов.

3. В качестве гарнира можно подать рис и салат из мор-
ской капусты.

Вкусный пост стр. 4-5

Все дело в соусе стр. 12

Кормим ребенка на «отлично» стр. 15

Конкурс!
«Фирменный
рецепт»
стр. 6-7

ПОДПИСНОЙ
ИНДЕКС 16529
В КАТАЛОГЕ ПОЧТА РОССИИ

Содержание:

СЕМЕЙНЫЙ ОБЕД 2-3

Рецепты от Валентины Васильевны Паниной из Екатеринбурга

ПОСТНЫЙ СТОЛ..... 4-5

Великий пост без постного лица. Грибная солянка, Фасоль в томатном соусе, Постный борщ, Грибная икра, Винегрет, Морковник, Фаршированный картофель

ФИРМЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ..... 6-7

Равиоли по-русски с фаршем, Капуста, запеченная с яблоками, Лечо «На бис», Колбаски куриные «Чемпионки», Картофельные галушки с брынзой, Рыба, запеченная с грибами, Плов с грибами

КУЛИНАРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ..... 8-9

Изыски индийской кухни. Курица «Карри», салат «Бомбей», Ананасовые шарики, Курица, запеченная с картофелем, Халва из моркови, Печенье «Лепестки лотоса»

ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ..... 10-11

Накроем стол для защитников Отечества. Салат «Адмирал», Кордон Блю из курицы, Запеченные яблоки с изюмом и орехами, Индейка с овощами, Салат с курицей, Клюквенный кетчуп, Свинина, запеченная с курогой

ШКОЛА МОЛОДОЙ ХОЗЯЙКИ..... 12

Все дело в соусе. Луковый соус на меду, Грибной соус, Изысканный французский соус, Соус «Тартар»

КУЛИНАРИЯ ДЛЯ «ЛЕНТЯЕК»..... 13

Свекольная закуска, Быстрый пирог с картофелем и грибами, Картофель с куриной печенью, Тарталетки с кукурузой и грибами, Рыба, запеченная с картофелем

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ..... 14

Где найти витамины зимой? Молочные нюансы. Кулинарные премудрости

МАЛЕНЬКИМ ГУРМАНАМ 15

Кормим ребенка на «отлично». Сочники, Лапшевник, Творожные кексы

БАБУШКИН РЕЦЕПТ..... 16-17

Рыбный пирог, Рыба в соли, Омлет с грибами, Салат из свеклы и моркови, Яблочная коврижка, Жареные пирожки, Буженина, Рыба в тесте

ЗА ЧАШКОЙ ЧАЯ 18

Торт «Мишка», Пирог «Клюквенный сюрприз»

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КОФЕ..... 19

Кофе: рецепты со всего мира. Кофе по-восточному, Кофе по-венски, Кофе по-румынски, Кофе «Индия», Айс-кофе по-английски, Кофейно-молочный коктейль

Продолжается конкурс «Семейный обед».

Для участия в нем необходимо прислать фото вашей семьи, рассказ о семейных вкусах и традициях, фотографии приготовленных блюд с рецептами.

Очередные итоги конкурса будут подведены в марте 2010 года

Подробнее о наших конкурсах читайте на стр.20.
Адрес для писем: 603152, г. Нижний Новгород, а/я 38, издательство «Арбуз», газета «Скоровар».



Автор сегодняшнего семейного обеда Валентина Васильевна Панина из г. Екатеринбурга. «Люблю готовить и очень благодарна людям, которые пишут в журнал свои рецепты. К Рождеству готовила по совету Татьяны Кудрявцевой мясо по-тверски и рыбу по-висмарски. Всем очень понравился пикантный вкус мяса с медом и солеными огурцами. А лимонелла с лимоном была просто бесподобной. Я тоже хочу поделиться моими рецептами. Буду рада, если и они кому-то понравятся».

Торт «Медовик»

2 ст. ложки меда

2 яйца

50 г сливочного масла

1 стакан сахара

2 ч. ложки соды

3 стакана муки

Для начинки:

1 банка вареного сгущенного молока

100 г сливочного масла

1. Мед, сахар и сливочное масло смешать и нагревать на медленном огне до закипания, постоянно помешивая.
2. Добавить соду, перемешать и снять с огня. Остудить до 70°C.
3. Добавить яйца. Просеять в полученную массу муку, вымесить тесто (тесто должно получиться достаточно

крутым, как на пельмени) и оставить на 20 минут.

4. Поделить тесто на 8-10 кусочков и раскатать каждый, вырезать одинаковые заготовки коржей (прямоугольные или круглые, как вам больше нравится) и запечь в разогретой до 180 градусов духовке до золотистого цвета (коржи достаточно тонкие и пекутся очень быстро).

5. Сгущенное молоко и сливочное масло взбить. Самый маленький корж, полученный из обрезков теста, раскрошить.

6. Собрать пирог из коржей, прослоенных кремом. Сверху тоже смазать кремом.

7. Украсить пирог крошкой и дать пропитаться.



Рахат-лукум

2 стакана сахара
2,5 стакана воды
2,5 стакана крахмала
Растительное масло, сахарная пудра
1 ч. ложка ванильного сахара

1. Сварить густой сахарный сироп из 2 стаканов сахара, ванильного сахара и $\frac{1}{2}$ стакана воды, снимая пену.
2. Растворить крахмал в двух стаканах воды и влить в готовый сироп тонкой струйкой.
3. Когда масса станет прозрачной, ее вылить в лоток, смазанный рафинированным растительным маслом.
4. После того как остынет, нарезать кубиками, пересыпать сахарной пудрой и уложить в картонные коробки, выстланные пергаментом.

В рахат-лукум можно добавлять любые ароматизаторы или орехи.



Мясной рулет с сыром и яйцом

500 г свинины
500 г говядины
2-3 луковицы
кусочка белого хлеба
2 зубчика чеснока
Соль, перец по вкусу
3-4 яйца
100 г сыра
Майонез, белый хлеб, молоко, растительное масло, зелень укропа, соль.

1. Прокрутить через мясорубку свинину и говядину, одну луковицу и чеснок. Посолить.
2. Вymочить в молоке белый хлеб, отжать, положить в фарш. Добавить одно яйцо. Перемешать, раздавить толкушкой.
3. Сварить 3 яйца вкрутую и мелко порезать. Пожарить на сковороде две мелко по-

резанные луковицы до золотистого цвета. Потереть на терке сыр.

4. Выложить фарш на пищевую пленку, смазать майонезом и выложить слоями яйца, натертый сыр, жареный лук.
5. Аккуратно свернуть в рулет, помогая пленкой (закрывать со всех сторон фаршем), и выложить (без пленки) на смазанный растительным маслом противень.

6. Посыпать сверху сыром и смазать майонезом. Накрывать фольгой и поставить запекаться в разогретую до 200 градусов духовку.

7. Через 20 минут фольгу снять и продолжить запекать до румяной корочки (минут 40).
8. Подать на стол, нарезав на куски.

Салат «Сосновая шишка»



2-3 картофелины
300 г куриного филе
1 большая луковица
1 банка консервированной кукурузы или горошка
2-3 яйца
1 плавленый сырок
100 г миндальных орехов
Майонез, соль по вкусу

1. Куриное филе отварить и мелко порезать.
2. Картофель сварить в мундире и натереть на крупной терке.

3. Отварить яйца вкрутую и тоже натереть на крупной терке.

4. Лук почистить, мелко порезать и залить на 10 минут кипятком. Плавильный сыр натереть на терке и смешать с небольшим количеством измельченных орехов.

5. Выложить салат слоями в следующей последовательности: картофель, курица, лук, кукуруза или горошек, яйца, плавленый сыр с орехами. Каждый слой смазывать майонезом. Солить не надо.

6. Придать салату форму шишки и украсить миндалем и зеленью укропа или розмарином.

КСТАТИ

Вместо кукурузы или горошка можно положить маринованные огурчики.

Карбонат из... курицы

1 кг куриных грудок
1 лимон
1 ч. ложка пищевой соды
1 ч. ложка крахмала
мука для панировки
соль

1. Куриные грудки нарезать небольшими кусочками, посолить и добавить соду.

2. Лимонным соком хорошо сбрызнуть грудки, добавить крахмал. Оставить на 15 минут, затем каждый кусочек обвалять в муке.

3. Обжарить на растительном масле.

Мясные кусочки при жарке раздуваются, получаются очень сочными и вкусными.



Великий пост без постного лица

С 15 февраля в этом году начинается Великий пост, т. е. в течение семи недель по строгим церковным канонам нельзя будет есть мясо, яйца, молочные продукты и употреблять спиртные напитки. Даже рыба разрешается только в Вербное воскресенье. Почему-то считается, что постный стол – это не вкусный стол. Попробуйте приготовить по нашим рецептам, и вы убедитесь, что это не так.

Грибная солянка

- 1,5 л воды
- 400 г шампиньонов
- 2 лавровых листика
- 1/2 ч. ложки черного перца горошком
- 2 соленых огурца
- 2 средние луковицы
- 2 ст. ложки растительного масла без запаха
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 8 оливок
- 1/4 лимона
- 4 веточки петрушки
- Соль по вкусу

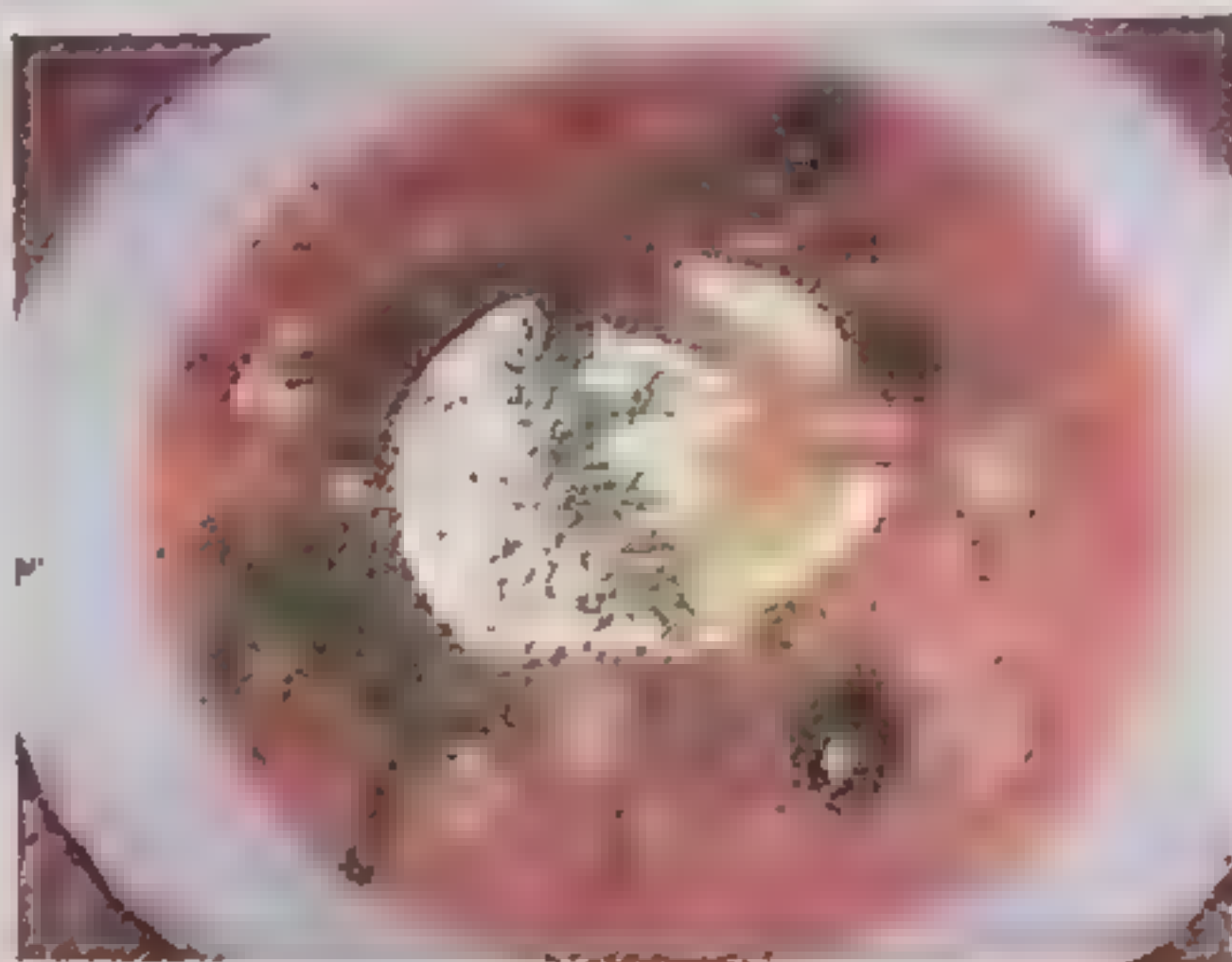
1. Отварить со специями грибы около 20 минут.
2. Отвар отцедить, грибы нарезать, залить опять отваром и поставить на средний огонь.
3. Лук нарезать кольцами и тушить около 5 минут на сковороде.
4. Добавить нарезанные соломкой со-

леные огурцы и томатную пасту. Оставить на медленном огне до тех пор, пока огурцы не станут мягкими.

5. Выложить содержимое сковороды в кастрюлю с грибным отваром.

6. Добавить оливки, посолить по вкусу. Оставить на 10-15 минут томиться на медленном огне.

7. Солянку разлить по тарелкам, положив в каждую дольку лимона.



Постный борщ

- 200 г фасоли
- 300 г капусты
- 1 морковь
- 1 свекла
- 1 луковица
- 1 ст. ложка томатной пасты
- 2-3 картофелины
- соль по вкусу

1. Фасоль замочить до набухания (3-4 часа) и отварить до готовности.
2. Лук, свеклу и морковь очистить, порезать и спассеровать на воде.
3. Картофель нарезать соломкой, нашинковать капусту и отварить до готовности.
4. Добавить пассерованные овощи и отварную фасоль вместе с отваром. Варить все вместе 3 минуты, посолить.

Фасоль в томатном соусе



- 1 стакан красной или белой фасоли
- 2 головки лука
- 2 ч. ложки томатной пасты
- Лавровый лист, соль, сахар, черный перец, мука

1. Фасоль перебрать, вымыть и залить холодной водой. Часа через три поставить варить, но без соли.
2. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле с ложкой муки, развести отваром от фасоли и томатной пастой. Приправить сахаром, солью, черным перцем и лавровым листом по вкусу.
3. Полученным соусом залить отваренную фасоль (при необходимости добавить отвар от фасоли). Фасоль с соусом тушить 30 минут.
4. В конце приготовления можно добавить мелко рубленные грецкие орехи.

Грибная икра

- 450 г соленых грибов
- 1 луковица
- 3 ст. ложки растительного масла
- Зелень, черный молотый перец

1. Лук почистить, порезать кубиками и обжарить до мягкости.
2. Соленые грибы пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить перец, соль, тщательно перемешать.
3. Подготовленную икру положить горкой в салатник, посыпать мелко

Винегрет

4-5 картофелин
1-2 моркови
1 свекла
2 соленых огурца
Зеленый лук, соль и масло по вкусу

1. Сварить картофель, морковь и свеклу.
2. Овощи очистить и нарезать мелкими кубиками.
3. Заправить маслом и солью.

КСТАТИ

Можно для винегрета сделать вот такую заправку. В стеклянной или керамической посуде растереть 1 ч. ложку готовой горчицы и 1 ч. ложку сахара,

вливать постепенно $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, добавить 1 ч. ложку 6%-го уксуса (или лимонного сока), соль и перец, все тщательно перемешать.



Морковник



2 стакана тертой моркови
1 стакан сахара
8 ст. ложек растительного масла
2,5 стакана муки
1 ч. ложка гашеной соды
Мед

1. Морковь натереть на крупной терке, растереть с сахаром.
2. Добавить масло, соду. Небольшими порциями ввести муку. Замесить тесто.
3. Тесто выложить в смазанную растительным маслом форму. Выпекать при температуре 220 градусов 30 минут.
4. Готовый пирог смазать медом.

КСТАТИ

В этот пирог можно добавить 2 ч. ложки корицы. А вместо меда сверху посыпать сахарной пудрой.

Фаршированный картофель

10 картофелин
0,5 кг шампиньонов
2 луковицы
Соль, перец, зелень, масло

1. Картофель отварить в мундире.
2. Грибы нарезать, ошпарить горячей водой и спассеровать на растительном масле вместе с нарезанным луком.
3. Картофель очистить, разрезать пополам.
4. Ложкой вынуть часть мякоти, перемешать ее с грибами и заполнить этим фаршем картофель. Сверху посыпать мелко порезанной зеленью.



3 вопроса о посте

ЧТО ЗНАЧИТ «РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА»?

Это не только салатики с огурцами и помидорами. С таким рационом не протянуть и недели. Растительный рацион должен обязательно обеспечивать поступление в организм белка. Лучше всего, если половина необходимого белка поступает с бобовыми, а остальное — с хлебом и крупами.

КОМУ ПОСТИТЬСЯ НЕЛЬЗЯ?

Больным, немощным, старикам и детям до семи лет. То же касается беременных и кормящих мам. Диетологи ни в коем случае не советуют соблюдать безбелковую диету детям, особенно девочкам-подросткам в период полового созревания. Потому что именно в мясе содержится наибольшее количество железа, которое лучше всего усваивается в организме. Воздержаться от поста стоит больным с артериальной гипертонией, сердечной недостаточностью, желчекаменной болезнью, заболеваниями желудочно-кишечного тракта. С осторожностью соблюдать эту диету нужно людям, перенесшим недавно душевную травму, психическое заболевание, занятых на тяжелой физической работе. Совсем поститься нельзя людям с язвой желудка, гастритом, панкреатитом, холециститом, почечной недостаточностью, анемией, сахарным диабетом.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ МАКАРОНЫ?

Если в приготовлении макарон использовались лишь мука и вода, то макароны, конечно, есть можно. Яйца в макароны хозяйки добавляют только при изготовлении лапши в домашних условиях, для придания так называемого «связующего» эффекта, ведь дома приготовить макаронное тесто просто невозможно. Некоторые производители макарон тоже добавляют яйца в свой продукт. Но об этом они обязаны сообщать потребителю специальной маркировкой на упаковке. Самое главное — помнить о духовном смысле поста. То есть в первую очередь отказаться от греховных привычек. Пост в физическом смысле, как ограничение в питании, играет вспомогательную роль.

ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ

Продолжаем конкурс «Фирменный рецепт». Вы придумали свой уникальный рецепт, вашим фирменным стало блюдо, на которое ходят ваши друзья или это ваш семейный рецепт и по нему готовит не одно поколение, а, может быть, вы используете известный рецепт, в который внесли свою «изюминку»? Мы с удовольствием получаем и публикуем все ваши фирменные рецепты. Особенно будем рады рецептам с фотографиями. Итоги будут подведены в конце марта. Подробнее о наших конкурсах читайте на стр. 20.

Равиоли по-русски с фаршем

10-12 средних картофелин

700 г мясного фарша

3-4 яйца

Соль, перец, растительное масло, сметана, приправы для мяса

1. Картофель почистить и порезать кружочками. Опустить их в кипящую воду на 6-8 минут.
2. Мясной фарш выложить в миску. Добавить яйца, соль, специи, перец, приправу. Тщательно перемешать.
3. Положить смесь на картофельный кружок, накрыть другим и пожарить с двух сторон на растительном масле.
4. Подать со сметаной.

КСТАТИ

Можно картофельные равиоли запечь в разогретой до 180 градусов духовке



в течение 15-20 минут. А можно приготовить их в пароварке. Делала по-разному, получается вкусно.

Татьяна Кудрявцева, с. Оленино
Тверской обл.

Капуста, запеченная с яблоками

500 г капусты

5-6 яблок

0,5 стакана сметаны

2 ст. ложки муки

1 яйцо

1 яйцо

1 ст. ложка панировочных сухарей

3 ст. ложки сливочного масла

Соль по вкусу

1. Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды. Закрыть крышкой и тушить, периодически помешивая.
2. В конце тушения ввести нарезанные дольками яблоки и масло.
3. Муку взбить со сметаной и яйцом, посолить, вылить массу в капусту и тщательно перемешать.
4. Форму для запекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями и выложить в нее капусту. Смазать сверху яичным желтком и сбрызнуть маслом. Запечь в духовке.

Виктор Анатольевич Крылов
г. Сосновый Бор,
Ленинградской обл.

Лечо «На бис»



1,3 кг репчатого лука

160 г сливочного масла

1 ч. ложка приправы «Вегета»

1/3 ч. ложки куркумы

2/3 ч. ложки приправы «Карри»

1/4 ч. ложки белого молотого перца

1 ч. ложка лимонного сока

Сливочное масло для жарки

Соль по вкусу

1. Помидоры порезать на четвертинки. Сладкий перец – тонкими полосками. Лук мелко нарезать.
2. Положить перец и лук на сковороду с растопленным сливочным маслом. Потушить без крышки.
3. Добавить помидоры, специи и приправы и продолжить тушение на медленном огне до готовности овощей.
4. Перед тем как выключить огонь, сбрызнуть овощи лимонным соком.

Татьяна Кудрявцева,
с. Оленино Тверской обл.

2,5 кг сладкого перца

0,5 кг помидоров



СкороВАР

Колбаски куриные «Чемпионки»

0,5 кг куриного филе
250 г баклажанов
100 г любых грибов, кроме соленых и маринованных
3 помидорки
Соль, перец молотый, хмели-сунели по вкусу

1. Баклажаны порезать соломкой и посыпать их солью для удаления горечи.
2. Отбить филе и пересыпать всеми специями.

3. Грибы мелко нарезать.
4. Стряхнуть лишнюю соль с баклажанов и смешать с грибами.
5. Филе нарезать на средние ломтики и разложить на них смесь баклажанов с грибами. С помощью пленки свернуть колбаски.
6. Отварить колбаски в кипящей воде, охладить и снять пленку.

Татьяна Кудрявцева,
с. Оленино
Тверской обл.

Картофельные галушки с брынзой



150 г копченого шпика
Соль, сметана по вкусу

1. Сырой картофель почистить, натереть на крупной терке, посолить, добавить яйцо и муку. Хорошо вымесить.
2. В кипящую подсоленную воду опустить кусочки приготовленного теста и варить до тех пор, пока они не всплывут.
3. Откинуть на сито, дать воде стечь и выложить на блюдо. Перемешать с брынзой, кусочками обжаренного шпика и полить сметаной. Можно посыпать мелко порезанной зеленью.

Виктор Анатольевич Крылов,
г. Сосновый Бор
Ленинградской обл.

500 г картофеля
1 яйцо
100-150 г муки
200 г брынзы

ФИРМЕННЫЙ РЕЦЕПТ

Рыба, запеченная с грибами

200 г вешенок (можно и шампиньонов)
600 г рыбы (треска, зубатка, ледяная, морской окунь и др.)
300 г пшеничной муки
60 г сливочного масла
2 большие луковицы
900 г картофеля
1 яйцо
1 стакан сметаны
0,5 стакана тертого сыра
Перец, измельченная зелень петрушки, соль

1. Приготовить соус: поджарить муку на сковороде без масла, охладить, смешать с маслом, влить доведенную до кипения сметану, размешать, посолить, поперчить и варить 3-5 минут. Процедить и вновь довести до кипения.
2. Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, обвалять в муке и обжарить.
3. Отдельно поджарить нарезанный кружками картофель и отдельно - нарубленные лук и грибы. Сварить вкрутую яйцо.
4. На сковороду налить небольшое количество соуса, положить жареную рыбу, вокруг - кружочки картофеля. На рыбу положить жаренные с луком грибы, нарезанные ломтиками яйцо. Залить оставшимся сметанным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу при температуре 240-260 градусов минут 20.

Ксения Толмачева, г. Астрахань

Плов с грибами

5 луковиц
2 большие морковки
Горсть сушеной петрушки или корешков сельдерея
Баночка заготовленных с осени грибов
1 стакан риса

1. Порезать лук кольцами. Морковь натереть на крупной терке.
2. Обжарить лук и морковь на любом жире.
3. Посыпать сушеной петрушкой или измельченными сухими корешками сельдерея, положить несколько горошин перца, лавровый лист.
4. Грибы выложить к овощам и пережарить все вместе минут 20.
5. Пока грибы с овощами жарятся, отварить до полуготовности рис, откинуть его на дуршлаг, чуть промыть охлажденной кипяченой водой и выложить к грибам. Перемешать. Если необходимо, добавить жир. Томить на небольшом огне еще минут 30.

Виктор Анатольевич Крылов,
г. Сосновый Бор Ленинградской обл.



Изыски индийской кухни



Кулинарные традиции народов, населяющих многомиллионную Индию, настолько разнообразны, что говорить о единой национальной кухне не приходится. На севере страны готовят одни блюда, южане любят совсем другое. Однако есть и то, что объединяет жителей разных регионов страны в их кулинарных пристрастиях. Это — пряности. Индия — родина огромного числа специй, которые в далекие времена продавались на вес золота. Ради пряностей Христофор Колумб отправился искать новый путь в Индию, а открыл Америку.

Именно пряности придают индийской кухне присущий только ей особый колорит. Среди них самой популярной приправой считается карри, в состав которой входят черный и красный перец, мускат, корица, гвоздика, имбирь, орехи, горчица, мята, майонез, петрушка, укроп, чеснок, шафран, лук, помидоры и др. Сейчас карри знают во всем мире. Индийцы не любители первого, и обед обычно начинается с рыбных или мясных блюд — как

правило, из баранины или дичи. Индусы не едят говядины, ибо корова для них — священное животное; а мусульмане, живущие в Индии, ни под каким предлогом не едят свинины. В индийской кухне существует несколько рецептов приготовления мяса, например, кюфты. Кюфты похожи на рубленый бифштекс, но сделаны в форме мелких шариков. Мясной фарш смешивают с луком, чесноком, перцем и всевозможными пряностями. Затем туда добавляют яйца, делают шарики и обжаривают их в кипящем жире, а за-

тем варят в соусе карри.

В соусе карри можно варить или тушить любое мясо, рыбу и даже овощи. Каждому блюду соответствует свое карри — овощное, рыбное или же куриное.

Все индийцы любят рыбу, разбираются в ней и знают, в какое время года какую рыбу следует покупать. Ее готовят с разными соусами, добавляя мякоть кокосового ореха. И, конечно, ни один обед не обходится без риса.

Еще одна особенность индийской кухни — обилие бобовых и овощных блюд, что объясняется климатическими условиями: в некоторых районах Индии собирают по три-четыре урожая в год.

Истинную славу индийской кухне принесли сладкие блюда. Индию называют «мировой колыбелью сладостей». Десерты делают здесь только из чистых и полезных продуктов — молока, свежих фруктов, злаков, орехов и меда. Что самое интересное, строгие ведические законы разрешают лакомиться сладостями сколько душе угодно. Ведь сладость — это в полном смысле слова божественное удовольствие!

Что касается напитков, то самым популярным в Индии является чай, который готовится с молоком, сахаром и специями или чай с лимоном, имбирем и медом. Пьют в Индии в качестве освежающих напитков лимонный «нимбу-пани» или взбитый йогурт с фруктами — «ласси».

Курица «Карри»



2 ст. ложки йогурта или сливок
Соль, перец черный молотый

1. Курицу порезать на порционные кусочки и слегка обжарить в растительном масле. Выложить на отдельное блюдо.
2. В этом же масле обжарить порезанный полукольцами лук и измельченный чеснок.
3. Добавить томатную пасту, черный молотый перец и порошок карри. Влить куриный бульон. Посолить, добавить сливки, хорошо перемешать и дать соусу закипеть.
4. В кипящий соус выложить мясо курицы и тушить под крышкой до готовности (минут 20).
5. Подать с рисом, посыпав зеленью укропа или петрушки.



- 1 курица
- 1 большая луковица, нарезанная кольцами
- 2 зубчика чеснока
- 1 ст. ложка томат-пасты (с верхом)
- 2 ч. ложки порошка карри
- 2 ст. ложки растительного масла
- 1 стакан куриного бульона (можно из курицы)

Салат «Бомбей»

8 ст. ложек отваренного риса
Листья зеленого салата
1 сладкий перец
2 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового)
1 ст. ложка уксуса (6%-го)
Соль, перец черный молотый по вкусу

1. Листья салата, сладкий перец промыть, нарезать соломкой.
2. Подготовленные овощи соединить с рисом и заправить черным перцем, уксусом, маслом и солью.

Ананасовые шарики

2 стакана муки
2 яйца
3 ст. ложки молока
3 ст. ложки мелко порезанного ананаса
1 стакан растительного масла
Сахарная пудра

1. Муку просеять, добавить взбитые яйца, соль, молоко и замесить тесто.
2. Добавить в тесто мелко порезанный ананас и перемешать.
3. Разогреть масло и чайной ложкой выкладывать в него тесто. Обжарить до золотистого цвета.
4. Готовые шарики посыпать сахарной пудрой.



Курица, запеченная с картофелем

600 г куриного филе
4 ст. ложки растительного масла
6 средних картофелин
1 ст. ложка семян тмина
1 зубчик чеснока
2 яйца
Зелень петрушки, соль, перец черный молотый по вкусу

1. Картофель почистить и разрезать на 4 части. Положить на смазанный маслом противень. Посыпать солью и тмином.
2. Запечь в духовке, разогретой до 200 градусов в течение 30-40 минут.
3. Петрушку промыть, обсушить и мелко порезать. Чеснок измельчить.
4. Яйца взбить, добавить к ним петрушку, чеснок, соль, перец и перемешать.
5. Подготовленные порционные кусоч-



ки куриного филе обмакнуть в приготовленную смесь и обжарить на масле до золотистого цвета по 5 минут с каждой стороны.
6. Подать куриное филе с запеченным картофелем, посыпав зеленью.

Халва из моркови

2 стакана тертой моркови
2 литра молока
2 стакана сахара
4 ст. ложки топленого масла
1 стакан измельченных орехов

1. Тертую морковь залить молоком и варить на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы масса не пригорела.
2. Через 5 минут кипения всыпать сахар. Когда сахар растворится, добавить топленое масло и варить, пока масло не впитается. Халва должна быть оранжево-красного цвета.
3. Выложить халву на блюдо, посыпать орехами, сбрызнуть сахарным сиропом и разрезать на кусочки.



Виктор Анатольевич Крылов,
г. Сосновый
Бор Ленинградской обл.

Печенье «Лепестки лотоса»

2 стакана муки
200 г сливочного масла или маргарина
1 стакан сахара
200 г миндаля
2 яйца
1 ч. ложка молотой корицы
1/2 ч. ложки разрыхлителя для теста
100 г мармелада

1. Размягченное масло или маргарин растереть добела с сахаром и яйцами. Обжарить и измельчить миндаль.
2. К маслу с яйцами и сахаром добавить

корицу, миндаль, всыпать муку, смешанную с разрыхлителем.

3. Замесить тесто, скатать его в жгут толщиной 3-4 см и поставить в холодильник на 1 час.
4. Охлажденное тесто нарезать тонкими ломтиками, уложить на смазанный растительным маслом противень и выпекать в разогретой до 220 градусов духовке в течение 8-10 минут (пока печенье не станет золотистого цвета).
5. Готовое печенье украсить кусочками мармелада.

Накроем стол для защитников Отечества

Салат «Адмирал»

400 г кальмаров
2 луковицы
2 ст. ложки растительного масла
1 кислое зеленое яблоко
2 соленых огурца
2 морковки
4 яйца
По 10 штук консервированных маслин и оливок без косточек
1 лимон
1 стакан майонеза
Зелень, соль по вкусу

1. Кальмары отварить и нарезать соломкой.
2. Сварить морковку и яйца. Морковь нарезать кубиками. Яйца измельчить.
3. Яблоки натереть на терке. Соленые огурцы нарезать кубиками.
4. Мелко нарезать лук и пассеровать до золотистого цвета.
5. На блюдо уложить слои в следующем порядке: пассерованный лук, огурцы, яйца, морковь, яблоко. Каждый слой смазать майонезом и прослоить кальмарами.
6. Подать на стол, посыпав рубленой зеленью.

Кордон Блю из курицы

4 половинки куриных грудок (около 500 г)
1 ч. ложка сливочного масла или маргарина
½ стакана куриного бульона (можно из кубика)
1/8 ч. ложки молотого черного перца
4 тонких кусочка ветчины
4 тонких ломтика полутвердого сыра (Моосбахер, Амадеус) или пластинки плавленого сыра

1. Разогреть на сковороде сливочное

масло и обжарить куриные грудки на среднем огне до золотистого цвета. Убавить огонь и тушить под крышкой до готовности.

2. Прибавить огонь, добавить куриный бульон, перец и готовить 1 минуту без крышки. Снять с огня.

3. На каждый кусочек куриного филе положить кусочек ветчины и сверху ломтик сыра. Накрыть крышкой и оставить на 3 минуты, пока сыр не расплавится.

Запеченные яблоки с изюмом и орехами

125 г изюма
6 крупных яблок
4 ст. ложки сахара
4 ст. ложки яблочного сока
Для соуса:
125 г сливочного масла
150 г сахара
6 ст. ложек воды
200 г жирных сливок
125 г измельченных орехов фундук

1. Замочить изюм на 10 минут. У яблок

вынуть сердцевину и начинить изюмом.

2. Положить яблоки на противень, посыпать сахаром и полить яблочным соком. Запекать на сильном огне 15-20 минут до мягкости.

3. Приготовить соус. Растопить масло, добавить сахар и воду, перемешать. Нагреть до первых пузырей, влить сливки. Довести до кипения и снять с огня.

4. Вынуть яблоки из духовки и полить их соусом.

Индейка с овощами

1,3 кг филе индейки
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка сливочного масла или маргарина
1 ч. ложка лимонной цедры
Сухие специи: розмарин, молотый черный перец, тимьян
Для гарнира:
400 г моркови
600 г картофеля
500 г капусты брокколи или цветной (можно замороженной)
1 крупная луковица
Панировочные сухари
Для соуса:
2 ст. ложки муки
1 ст. ложка сливочного масла

или маргарина
½ стакана куриного бульона
Соль, молотый черный перец по вкусу

1. Овощи отварить до полуготовности и разложить на противне. Посолить, полить растительным маслом, посыпать панировочными сухарями и запечь в духовке до готовности.

2. Смешать чеснок, масло, цедру, специи и натереть этой смесью нарезанное кусочками филе индейки. Выложить на противень и запечь до готовности.

3. Переложить овощи и индейку на блюдо, закрыть крышкой, чтобы не остыли.

4. В противень с остатками мясного

сока влить ½ стакана воды. На сковороде с маслом обжарить муку, влить бульон и воду с противня. Помешивая, готовить до загустения.

5. Овощи и индейку полить соусом и подать на стол.

Салат с курицей



1 пучок зеленого салата
Зеленый салат для оформления

1. Курицу отварить и нарезать кубиками.
2. Отварить в кипящей воде стручковую фасоль до мягкости, обдать холодной водой.
3. Сварить в мундире картофель, охладить, почистить и нарезать ломтиками.
4. Нарезать некрупно помидоры. Маслины разрезать пополам.
5. Для соуса взбить вилкой растительное масло с солью и перцем, лимонным соком, горчицей и орегано.
6. Разложить все ингредиенты на листья салата и залить соусом.

КСТАТИ

Если у вас нет орегано, можно обойтись и без него.

Оставшийся куриный бульон, если вы не используете его в этот же день, можно уварить наполовину, разлить в формочки для льда и заморозить. Позднее, когда вам понадобится куриный бульон, вы запросто сделаете его из «куриных ледяных кубиков».

- 1 куриная грудка
- 200 г зеленой стручковой фасоли (можно замороженной)
- 4 картофелины
- 2 помидорки
- 1/2 стакана маслин
- 2 ст. ложки растительного масла (лучше оливкового)
- Соль, черный молотый перец по вкусу
- 4 ч. ложки лимонного сока
- 1 ч. ложка горчицы
- 1/2 ч. ложки сухого орегано

Клюквенный кетчуп



- 1 крупная луковица
- 3 стакана клюквы
- 250 г томатного соуса
- 1 стакан сахара
- 1/3 стакана яблочного уксуса
- 1/2 ч. ложки ароматных специй

1. Лук почистить, нарезать некрупными кусочками. На сковороду налить 3 ст. ложки воды, добавить растительное масло и потушить лук до мягкости.
2. Выложить к луку клюкву, томатный соус, сахар, яблочный уксус и специи. Довести до кипения. Убавить огонь и готовить, не закрывая крышкой, до загустения соуса, постоянно помешивая (около 20 минут). Постарайтесь раздавить все ягоды клюквы.
3. Переложить клюквенный кетчуп в банку и хранить в холодильнике.
4. Хорош этот кетчуп к свинине, индейке или биточкам.

ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

Свинина, запеченная с курагой

- 200 г кураги
- 2 стакана не очень сладкого яблочного сока
- Цедра и сок 1 небольшого апельсина
- 150 г растительного масла без запаха
- 2 ст. ложки зелени петрушки
- 2 ст. ложки зелени лука
- 1 кг картофеля
- 1,8 кг свиной вырезки
- 1 ст. ложка муки
- Соль, молотый черный перец по вкусу

1. Замочить на ночь курагу в стакане яблочного сока.
2. Сок слить и оставить. Курагу нарезать. Добавить цедру и 50 мл растительного масла, зелень. Приправить.
3. Свинину разрезать пополам горизонтально почти до конца, положить внутрь начинку с курагой, закрыть верхним слоем. Натереть солью, перцем и перевязать.
4. Картофель нарезать, отварить 1-2 минуты (воду слить и оставить), прогреть, чтобы он подсох. Полить маслом, приправить.
5. Поставить противень с картофелем в духовку, свинину – над ним на решетку и полить яблочным соком. Запекать 1,5 часа, поливая соком из противня.
6. Готовую свинину выложить на блюдо с картофелем. На противень выложить ложку муки, влить апельсиновый и яблочный сок, воду из-под картофеля, перемешать, вылить в жаропрочную посуду и прокипятить. Получившийся соус подать к свинине.



Все дело в соусе

Соусы дают возможность приготовить из одних и тех же продуктов блюда, различные по виду и по вкусу. Правильный подбор соусов к блюдам имеет большое значение, так как от него во многом зависит вкус, внешний вид и питательность пищи. Хорошим соусом можно исправить любую кулинарную неудачу, главное — знать, что и с чем подавать.

Луковый соус на меду

3 средние луковицы
1 пучок укропа
1 пучок петрушки
0,5 лимона
1 ст. ложка меда

1. Лук почистить и измельчить в блендере до состояния пюре (если блендера нет, можно лук потереть на терке).
2. Мелко порубить зелень укропа и петрушки.
3. Выдавить сок из лимона.

4. Перемешать луковое пюре, зелень, сок лимона и мед.

К чему подавать: в качестве острой приправы к мясным блюдам (вместо горчицы).

СОВЕТ

Людям, страдающим повышенным артериальным давлением, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, диспепсией желчных путей, а также подросткам с проблемной кожей острых приправ и соусов лучше избегать.

Грибной соус

300 г грибов
1 средняя луковица
1 ч. ложка муки
1 ст. ложка растительного масла
Соль, перец по вкусу

1. Грибы отварить, отвар слить, но не выбрасывать.
2. Грибы мелко порубить.
3. Муку поджарить на масле, пока она приобретет румяный оттенок. Осто-

рожно влить в нее горячий грибной отвар и растереть до однородной массы. Посолить, поперчить. Получили соус.

4. Лук мелко порубить и поджарить на сковороде до золотистого цвета. Соединить с рублеными грибами.

5. Грибы с луком соединить с соусом и варить на медленном огне 3-4 минуты, постоянно помешивая.

К чему подавать: к блюдам из картофеля, круп и макарон.

Изысканный французский соус



200 г белых грибов или шампиньонов
0,5 стакана сухого вина
0,5 лимона
1 ч. ложка муки
3 ст. ложки сливочного масла
Соль по вкусу

1. Мелко порезать грибы.

2. В сотейнике размять 2 ст. ложки сливочного масла, отжать туда сок лимона, добавить порезанные грибы. Поставить на огонь и тушить до готовности грибов.

3. В другой посуде вскипятить вино со сливочным маслом. Осторожно ввести в эту смесь разведенную 2-3 ст. ложками воды муку, размешать и довести до кипения.

4. Соединить тушеные грибы и винный соус и еще раз дать закипеть.

К чему подавать: к мясу, овощному рагу, картофелю.

Соус «Тартар»

100 г майонеза 67%
100 г сливок 33%
2 зубчика чеснока
1 яйцо
2 маринованных огурчика
1 пучок укропа
Соль, перец по вкусу

Майонез и сливки можно, конечно, взять и меньшей жирности, но чем меньше их жирность, тем жиже получится соус. Загустить его можно, добавив большее количество зелени.

1. Смешать сливки и майонез и взбить их миксером с насадкой для жидких продуктов.

2. Отварить вкрутую одно яйцо. Потребуется лишь желток, который надо растереть, прежде чем положить во взбитые сливки и майонез. Пропустить через чесночный пресс чеснок. Мелко порезать огурчики и зелень укропа.

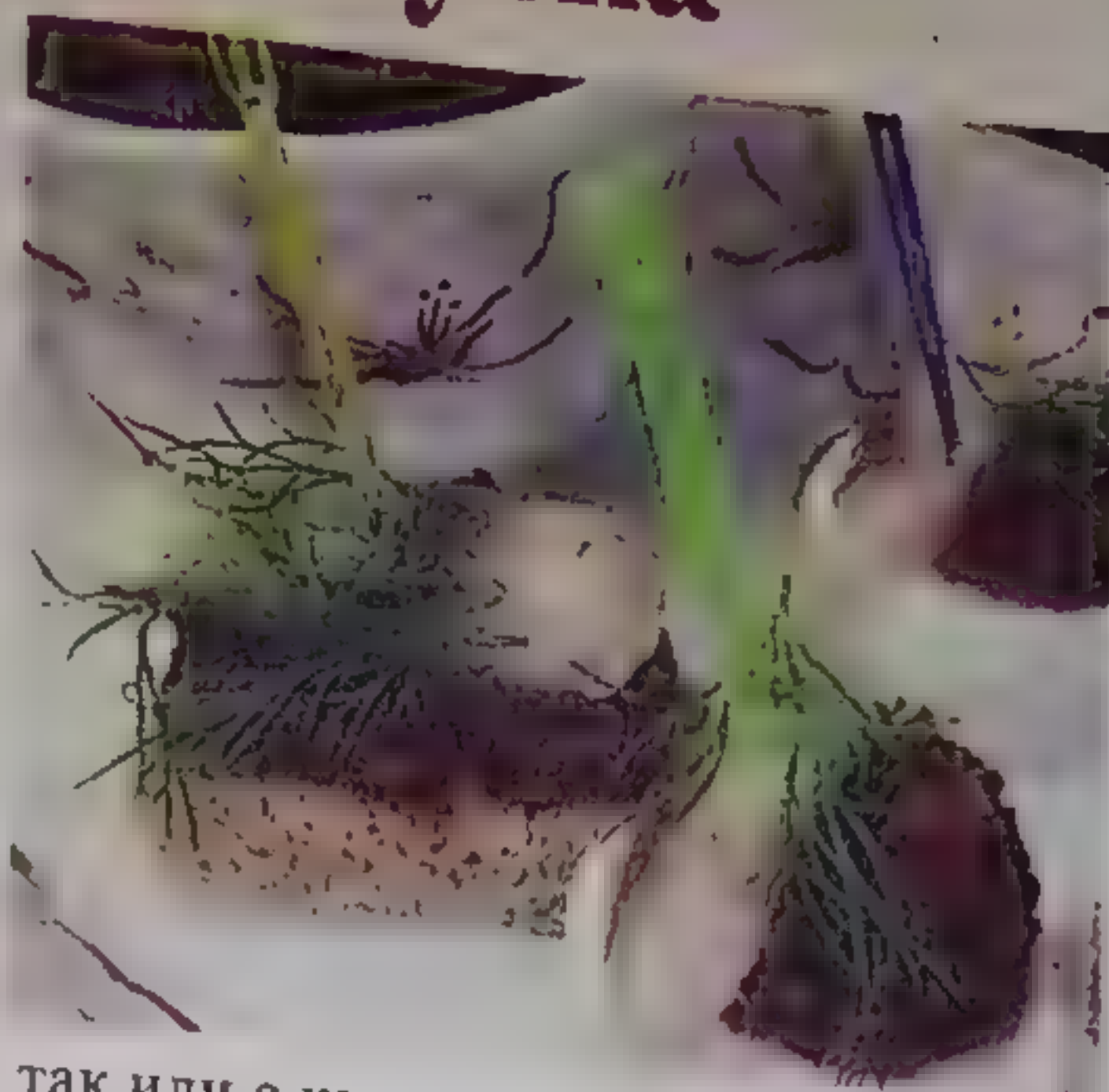
3. Когда соус уже хорошо взбит, ввести в него понемногу раздавленный чеснок, огурцы и укроп, продолжая при этом взбивать. Посолить и поперчить, если требуется.

4. В принципе, соус готов, но при желании можно добавить мелко нарезанные каперсы, маринованные грибочки, зеленый лучок... Маринованные зеленые или красные помидоры не испортят этот соус. Фантазируйте!

К чему подавать: традиционно к рыбе, вареной, жареной, запеченной в духовке или на углях, но он подходит к блюдам и из морепродуктов, и из овощей.

Свекольная закуска

1 средняя свекла
50 г подсушенных грецких орехов
1 крупный зубчик чеснока
маленький пучок укропа
несколько перьев зеленого лука
1-2 ст. ложки орехового масла
1 ч. ложка винного уксуса
Щепотка сахара
Соль, перец по вкусу



1. Свеклу запечь (если хотите получить более насыщенный свекольный вкус) или отварить до готовности.
2. Измельчить остывшую свеклу, орехи, чеснок, порубленную зелень в блендере, добавить масло, сахар, уксус, посолить и поперчить. Очень вкусно просто

так или с картошкой или в виде канапе на черном хлебе с селедочкой или с яйцом.

Наталья Дремова, г. Омск

Быстрый пирог с картофелем и грибами

Для теста:
3 яйца
1 стакан муки
0,5 стакана сметаны
0,5 стакана майонеза
Сода гашеная, соль
Для начинки:
5 картофелин
500 г шампиньонов
1-2 луковицы
Соль, перец по вкусу

1. Яйца растереть со сметаной и майонезом. Добавить просеянную муку и размешать. Погасить в 1 ст. ложке 6%-

го уксуса 1 ч. ложку соды и вылить в тесто.

2. Картофель почистить и нарезать кружочками. Лук нарезать кольцами.
3. Грибы порезать пластинками вдоль и слегка обжарить на растительном масле.
4. Форму (сковороду) смазать маслом. По дну разложить картофель, сверху лук и на лук грибы.
5. Всё это залить тестом и запекать в разогретой до 190 градусов духовке до готовности (минут 40).

Татьяна Малышева, г. Красноярск

Картофель с куриной печенью

1 кг картофеля
1 луковица
300-400 г куриной печени
50 г свиного сала
0,5 л бульона
1/3 стакана растительного масла
Соль и специи по вкусу

1. Сварить картофель в кожуре на пару в течение 10 минут. Облить клубни холодной водой, очистить и нарезать ломтиками.
2. Слегка обжарить нарезанный тонкими ломтиками лук.

3. Печенку нарезать ломтиками и быстро поджарить на очень горячей сковороде в масле.
4. В хорошо смазанную маслом посуду положить слоями картофель, печенку, лук. На верхний слой печени положить немного нарезанного кусочками сала и специй. Сверху уложить последний слой картофеля, залить мясным соком и бульоном, тушить в духовке около часа, пока картофель хорошо зарумянится.

Наталья Дремова, г. Омск

Тарталетки с кукурузой и грибами

1 банка кукурузы
1 банка консервированных шампиньонов
1-2 болгарских перца (лучше разно-цветных)
Корень сельдерея
Соль, специи, майонез по вкусу

1. Кукурузу из банки выложить на дуршлаг и дать стечь жидкости. Так же поступить и с шампиньонами.
2. Нарезать тонкой соломкой перец.
3. Кукурузу, шампиньоны и перец перемешать. Заправить майонезом. Для пикантности можно добавить натертый корень сельдерея. Посолить, добавить специи, майонез и хорошо размешать.
4. Разложить салат по тарталеткам и подавать на стол.

Татьяна Малышева, г. Красноярск

Рыба, запеченная с картофелем

1 кг картофеля
300 г филе белой рыбы (судак, щука)
1 луковица
0,5 стакана растительного масла
1 стакан майонеза
Лимонный сок, соль, молотый черный перец по вкусу

1. Картофель почистить, нарезать ломтиками, слегка обжарить в растительном масле.
2. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, слегка обжарить.
3. Лук нарезать кольцами, разобрать их на кружочки и так же слегка обжарить.
4. В толстостенную кастрюлю положить слоями картофель, рыбу, лук, приправить солью, перцем, лимонным соком. Залить майонезом, закрыть крышкой и тушить в духовке до готовности.
5. За 5 минут до окончания приготовления крышку снять и поверхность зарумянить. Подать горячим, посыпав рубленой зеленью.

Татьяна Малышева, г. Красноярск

КУЛИНАРНЫЕ СЕКРЕТЫ

ГДЕ НАЙТИ ВИТАМИНЫ ЗИМОЙ?

Нарезать несколько стебельков в зелени (укроп, петрушка, зеленый лук) и просто посыпать готовое блюдо. Вкусно, ароматно и полезно.

Чеснок — хорошо во всякие салаты добавлять.

Лимон, апельсин, мандарин, грейпфрут — тоже хорошие кладези витаминов, но они не подойдут людям с аллергией.

Шпинат — вспомните знаменитого моряка Папа из американского мультсериала, он всегда как съест банку шпината — так сразу сильным становится и совершает свои подвиги, так вот добавляйте шпинат в начинку для пельменей, в салат или варите суп из него с рисом, сыром и сухариками.

Свекла — хорош салатик из тертой вареной свеклы с чесноком, или яйцом и огурцом.



Морковка — знаменитый корейский салатик: морковка с чесноком или морковка с яблоком и черносливом или морковка с корнем сельдерея. Эти милые салатки не только с витаминами, а еще очень оригинальны, вкусны и порадуют зимой веселым оранжевым цветом.

Капуста — королева русской кухни в любом виде: сырая, вареная, квашеная, тушеная или фаршированная. Когда одолевает авитаминоз и ешь капусту, начинаешь понимать мудрость русского народа, который готовил из нее щи и квасил на зиму.

Репчатый лук — если кто его любит сырым — пожалуйста, с селедочкой или в салатах или к мясу — ешьте сколько хотите! А если не любите — то подойдут луковые котлетки.

Хрен — маринованный или в аджике — не только делает блюдо острым, но и зарядит витаминами, когда совсем тошно от белизны снега. И при насморке поможет.

Хорошо, конечно, есть зимой яблоки и бананы, ну это уж сами выбирайте в зависимости от вашего достатка.

МОЛЮЧНЫЕ НЮАНСЫ



● Сливочное масло при жарке не потемнеет, если раскаленную сковороду предварительно смазать растительным маслом.

● Сливочное масло, предназначенное для бутербродов с колбасой, ветчиной, бужениной, рекомендуется смешивать с небольшим количеством горчицы.

● Масло, начинающее пахнуть, нужно перетопить, положив в него кусочек хлеба. Когда хлеб приобретает золотистый цвет, его вынимают.

● Подсохший сыр станет снова мягким и свежим, если его ненадолго положить в молоко.

● Если творог кислый, заверните его в марлю, сложенную вдвое или втрое, концы марли закрутите, положите творог на доску, сверху прикройте другой доской и держите под прессм 2-3 часа.

● Если хорошим цельным молоком капнуть на ноготь, то форма капли почти не изменится. А молоко, разбавленное водой, расплывется.

● Перед кипячением молока кастрюлю рекомендуется сполоснуть холодной водой и не вытирать — тогда молоко не пригорит.

КУЛИНАРНЫЕ ПРЕМУДРОСТИ

● Сыр для запекания не обязательно должен быть дорогим. Самый дешевый — колбасный, тоже хорошо расплавится.

● Если в кулинарном рецепте вам встретятся вяленые помидоры, а у вас таких нет, их смело можно заменить качественной томатной пастой или пюре из свежих помидоров.

● Чтобы из 70%-й уксусной эссенции получить 3%-й уксус, надо к эссенции добавить 22 части кипяченой воды; для получения 6%-го уксуса — 11 частей воды; для 9%-го — 7 частей воды.

● Чтобы сосиски и сардельки во время варки не лопались их с торцов надо слегка надрезать крест-накрест.

● Мясо будет нежнее, если его за 30-45 минут до жарки смазать горчицей.

● Если вы хотите приготовить вкусную яичницу, старайтесь не солить желток, пока яичница жарится на сковороде — соевы вытягивает из желтка влагу, и он становится жестким. Белок солить можно.

● В фарш для котлет лучше всего добавлять лишь яичный желток. Белок при обжаривании сворачивается, и котлеты получаются суховаты.

● В первый момент жарки котлет огонь должен быть сильным, чтобы корочка схватилась и сок из котлет не вытекал. Затем огонь надо убавить. Когда котлеты перевернете на другую сторону, огонь ненадолго опять надо увеличить.



Без т
белка
с тво
он бо
колич
разно

Для т
2,5-3 с
3 яйца
200 г с
150 г с
0,5 ст
2 ч. л
Для на
200 г т
50 г с
1/4 ст
1 ст. л
2 ст. л

1. Для
сметан
ло.
2. Мук
сеять
(тесто
3. Для
харом
творог
вить м
(тогда
текать)
4. Тесто
резать
12 см.
На по
жить по
второй
не надо
.....

200 г. лав
400 г. тв
2 яйца
4-5 ст. л
60 г. слив
заморож
паниров

1. Свари
откинут
2. В тв
растопле
мешать,

МАЛЕНЬКИМ ГУРМАНАМ КОРМИМ РЕБЕНКА НА «ОТЛИЧНО»

Без творога детскому организму никак нельзя: ведь этот продукт — полноценный источник легко усваиваемого белка. А из белка строятся все клетки, ферменты и иммунные тела, он нужен для полноценной работы мозга. Кроме белка вместе с творогом в организм попадает много кальция и фосфора, которые составляют основу костной ткани и зубов. Также он богат некоторыми витаминами: B_{12} , B_2 , фолиевой кислотой. В нем присутствуют в значимых для организма человека количествах витамины B_6 и ниацин (PP). И наши читатели — бабушки и мамы — готовят для своих внуков и детей самые разнообразные вкусные блюда из творога.

Сочники

Для теста:

2,5-3 стакана муки

3 яйца

200 г сметаны

150 г сливочного масла

0,5 стакана сахара

2 ч. ложки разрыхлителя для теста

Для начинки:

500 г творога

50 г сметаны

1/4 стакана сахара

1 ст. ложка ванильного сахара

2 ст. ложки манной крупы

1. Для теста взбить 2 яйца с сахаром и сметаной. Добавить размягченное масло.

2. Муку с разрыхлителем и солью просеять в общую массу. Замесить тесто (тесто должно быть мягким).

3. Для начинки смешать сметану с сахаром и ванильным сахаром. Добавить творог, манку. Все перемешать и оставить минут на 30, чтобы манка набухла (тогда при выпечке творог не будет вытекать).

4. Тесто раскатать в пласт 3-5 мм и вырезать из него кружочки диаметром 10-12 см.

На половинку каждого кружка выложить по 1 ст. ложке начинки и накрыть второй половинкой (защипывать края не надо).

6. Смазать противень растительным маслом и выложить на него сочники.

7. Взбить вилкой яйцо, смазать им сочники и выпекать их в разогретой до 200 градусов духовке, пока не зарумянятся (минут 30).

КСТАТИ

Если у меня остается тесто, то раскатываю его в круг, нарезаю по диаметру на 8 сегментов, на широкий край кладу изюм или мак и сворачиваю от широкого края к узкому. Смазываю сверху яйцом, посыпаю маком или цветной присыпкой и выпекаю печенье-рогалики. Очень часто балую такой выпечкой своих двух внуков, они в восторге.

Вера Николаевна Юраськина,
г. Ростов-на-Дону



Творожные кексы

200 г творога

150 г сливочного масла

200 г сахара

4 ст. ложки изюма

200 г муки

1 ч. ложка разрыхлителя

3 яйца

1 ч. ложка ванильного сахара

1. Растопить масло.

2. Взбить яйца с сахаром и ванильным сахаром, добавить творог, масло.

3. Добавить просеянную муку, разрыхлитель.

4. Изюм промыть, обсушить, смешать с одной столовой ложкой муки и добавить в тесто.

5. Разогреть духовку до 180 градусов.

6. Формочки для кексов заполнить тестом на 2/3 и выпекать 20-25 минут.

7. Готовые кексы можно посыпать сахарной пудрой.

Дырочки в кексиках можно заполнить взбитыми сливками — детки обожают такие кексики. Печь творожные кексики можно и в обычных формочках, можно выпечь и в большой форме. Только не забудьте увеличить время выпечки до 40-50 минут (готовность проверить деревянной зубочисткой).

Оксана Павловская, г. Волгоград



Лапшевник

200 г лапши

400 г творога

2 яйца

4-5 ст. ложек сахара

60 г сливочного масла

замороженные ягоды (по желанию)

папирусные сухари

1. Сварить лапшу (или вермишель) и откинуть на дуршлаг.

2. В творог добавить яйца, сахар и растопленное масло, тщательно перемешать, соединить с лапшой, ягодами

(можно не размораживать) и выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями.

3. Поставить в духовку, разогретую до 200 градусов, на 30 минут.

4. Подавать можно с вареньем или посыпать сахарной пудрой.

Раньше такую запеканку по утрам для меня готовила моя бабушка, а теперь я ее выпекаю для своего сына, и ему она очень нравится. Надеюсь, понравится и вашим детям. Попробуйте.

Инна Митрохина, г. Чебоксары

Рыбный пирог

1 ч. ложка
200 г майонеза
5 ст. ложек муки
3-4 яйца
½ ч. ложки соды
Соль по вкусу

Для начинки:

1 банка рыбных консервов
½ стакана риса
1 луковица

1. Растереть яйца с майонезом. Добавить просеянную муку с содой, посолить, замесить тесто. Тесто должно получиться не густым.

2. Отварить рис до полуготовности. Мелко порезать лук и прожарить его, пока не станет прозрачным.
3. Рыбные консервы вынуть из банки, размять вилкой. Выложить к рыбе рис и лук.
4. Половину теста вылить в глубокую сковороду, на него положить начинку. Сверху вылить оставшееся тесто. Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 20-25 минут. Готовность проверить деревянной зубочисткой.

Нина Петровна Баженова,
г. Нижний Новгород

Омлет с грибами

3 ст. ложки сметаны
3 ст. ложки сливочного масла
4 ст. ложки воды
8 яиц
300 г шампиньонов
1 луковица
2 ст. ложки измельченной петрушки
1 ч. ложка крахмала
100 мл бульона из кубика
Зеленый лук, соль, перец по вкусу

1. Смешать яйца, сметану и воду, посолить, поперчить, взбить.
2. Грибы нарезать тонкими ломтиками, луковицу — мелкими кубиками.
3. Грибы и лук поджарить в 1 ст. ложке сливочного масла. Добавить бульон и тушить 5 минут.

4. Крахмал размешать в воде и заварить им грибной отвар. Добавить в него половину измельченной петрушки. Посолить и поперчить.
5. Для поджаривания каждого омлета разогреть 1 ч. ложку сливочного масла, добавить немного петрушки и влить ¼ яичной массы. Поджарить с обеих сторон (как блины) и вынуть со сковороды.
6. На омлеты выложить грибы, сложить пополам и украсить зеленым луком.

Клавдия Петровна Деменина,
г. Инта,
республика Коми

Салат из свеклы и моркови



1 средняя свекла
2 морковки
100 г изюма
150 г твердого сыра
1 стакан измельченных грецких орехов
2-3 зубчика чеснока
Майонез, зелень укропа или петрушки

1. Свеклу отварить и натереть на терке.
2. Морковь и сыр натереть на мелкой терке. Изюм замочить в кипятке на 5 минут. Чеснок пропустить через пресс. Сыр смешать с чесноком.
3. Выложить салат слоями в такой последовательности: тертая морковь, изюм, сыр с чесноком, свекла и орехи. Каждый слой и верх салата промазать майонезом.
4. Сверху салат украсить зеленью и дать настояться в холодильнике минимум 30 минут.

Тамара Ивановна Макарова, г. Красноярск

Рыба в соли

2 кг соли
3 рыбины дорадо
(можно использовать и другую рыбу)

1. Рыбу выпотрошить и вымыть.
2. На противень высыпать 1 кг соли. Уложить на соль рыбины.
3. Сверху засыпать рыбу еще одним кг соли так, чтобы она оказалась под соляным панцирем. Запекать в разогретой до 200 градусов духовке 40 минут.
4. Вынуть противень, осторожно очистить рыбу от соли, снять шкурку и удалить кости.
5. В качестве гарнира лучше всего подать картофель.

Клавдия Петровна Деменина,
г. Инта, республика Коми



Эти пиро
лаются о
когда под
1 стакан п
2 яйца
1 ст. ложк
½ ч. ложк
3 стакана
Щепотка
Растите
Для начин
1-2 яйца
2-3 ст. лож
Для начин
чаш
1 кг капуст
3-4 ст. лож
2-3 лукови
50 г сушен

1. В прост
сахар, яйца
Затем пост
сать тесто
2. За это вр
Начинка
Очистить
кипятком,
подной вод
в кастрюл
прожарить
шивая, что

Яблочная коврижка



4 яйца
5 стаканов муки

1. Погасить соду уксусом и влить в варенье. Оставить на 5 минут.
2. В это время смешать кефир, яйца, сахар и взбить.
3. Добавить в кефирную смесь муку и перемешать.
4. Варенье выложить в тесто и еще раз хорошенько перемешать.
5. Тесто вылить в форму и запекать в разогретой до 180-200 градусов духовке 35 минут. Готовность проверить деревянной зубочисткой.

КСТАТИ

Варенье можно использовать не только яблочное, но и, например, сливовое, абрикосовое, грушевое.

Нина Петровна Баженова,
г. Нижний Новгород

1/2 л яблочного варенья
5 ч. ложки соды
1/2 ст. ложки уксуса 6%
0,5 л кефира
1 стакан сахара

Жареные пирожки

Эти пирожки я готовлю к бульону. Делаются очень быстро — не надо ждать, когда поднимется тесто.

1 стакан простокваши (или кефира)

2 яйца

1 ст. ложка сахара

1/2 ч. ложки соли

3 стакана муки

Щепотка соды

Растительное масло для жарки

Для начинки из свежей капусты:

1 кочан капусты (на 1,5-2 кг)

2 яйца

2-3 ст. ложки масла

Для начинки из квашеной капусты с грибами:

1 кг капусты

3-4 ст. ложки жира

2-3 луковицы

50 г сушеных грибов

бавить вареные и рубленые яйца, соль и чайную ложку сахара.

Начинка из квашеной капусты с грибами:

Капусту перебрать, а если она очень кислая, промыть, ошпарить кипятком, мелко нарубить, сложить в кастрюлю, прибавить растопленное коровье или растительное масло и тушить под крышкой до готовности. Отдельно поджарить на масле мелко нарубленный лук, прибавить к нему мелко нарезанные сваренные грибы, соль, перец; все это поджарить в течение 3-4 минут и смешать с капустой.

3. На посыпанном мукой столе сформовать лепешки, положить начинку, края защипнуть.

4. Жарить пирожки на сковороде с растительным маслом, накрыв крышкой.

Клавдия Петровна Деменина,
г. Инта, республика Коми



1. В простоквашу добавить соду, соль, сахар, яйца и всё тщательно перемешать. Затем постепенно всыпать муку. Замесить тесто. Дать постоять минут 30.

2. За это время сделать начинку.

Начинка из свежей капусты:

Очистить и нарубить капусту, ошпарить кипятком, откинуть на сито, обдать холодной водой, хорошо отжать, сложить в кастрюлю с растопленным маслом, прожарить в течение 10-15 минут, помешивая, чтобы капуста не пригорела. До-



Буженина

1-1,5 кг свиной шейки

4 зубчика чеснока

Соль, красный молотый перец

1. Мясо промыть, сделать острым ножом в нем проколы и насаживать кусочками чеснока. Натереть солью, красным молотым перцем.

2. В фольгу аккуратно завернуть мясо, чтобы при выпекании не вытек сок и на два часа поставить в разогретую до 180 градусов духовку.

Мясо получается очень ароматным и вкусным. Можно есть как в холодном, так и в горячем виде.

Тамара Ивановна Макарова,
г. Красноярск

Рыба в тесте

500 г филе белой рыбы

Соль, перец по вкусу

Для теста:

1 яйцо

1 стакан кефира

1 стакан муки

Щепотка соли и соды

1. Яйцо, соль перемешать с кефиром. Муку смешать с содой и высыпать в смесь с кефиром, перемешать (тесто по консистенции должно получиться, как на оладьи).

2. Рыбное филе слегка отбить, посолить, поперчить и, обмакнув в тесто, обжарить с двух сторон на растительном масле.

Тамара Ивановна Макарова,
г. Красноярск

Торт «Мишка»



400 г грецких орехов, мелко нарезать

Для глазури:

200 г горького шоколада

3/4 стакана сливок

2 ст. ложки масла

Для теста:

4 желтка

3/4 стакана сахара

100 г сливочного масла, мягкого

1 стакан муки

1 ч. ложка разрыхлителя для теста

Для начинки:

4 белка

3/4 стакана сахара

1. Растереть масло с желтками и сахаром до образования пышной массы.

2. Добавить муку и пекарский порошок и вымесить тесто (если тесто получится слишком мягким и липким, можно добавить еще 2-3 столовых ложки муки). Тесто не должно быть очень крутым.

3. Разделить тесто на 3 части, сделав одну часть немного больше остальных (это будет верхний слой). Завернуть тесто в пищевую пленку и положить в холодильник как минимум на 30 минут.

4. Взбить белки с сахаром в крепкую пену. Нарезать орехи и аккуратно добавить в белок. Размешать.

5. Противень застелить пергаментом. Раскатать одну часть теста и выложить

на дно. Поверх теста выложить половину начинки. Раскатать второй кусок теста и выложить поверх начинки. Повторить с оставшейся начинкой, завершив последним куском теста (самым большим).

6. Выпекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке 40 минут или пока торт не зарумянится, а начинка не пропечется.

7. Полностью остудить готовый торт. Накрыть торт разделочной доской перевернуть.

8. Сварить глазурь: шоколад разломать на маленькие кусочки. В кастрюльке довести до кипения сливки со сливочным маслом. Залить горячими сливками шоколад и оставить на 5 минут. По истечении этого времени хорошо размешать шоколад со сливками. Залить глазурью готовый торт.

9. Дать глазури застыть и нарезать торт на квадратики или ромбы.

Пирог «Клюквенный сюрприз»

Очень вкусный пирог. Орехи с расплавленным сахаром дают приятный грильяжный привкус.

Для теста:

3 яйца

1 стакан сахара

1/4 стакана растительного масла без запаха

1 стакан муки

1 пакетик ванильного сахара

1 ч. ложка разрыхлителя для теста (или

1/2 ч. ложки соды, погашенной в

1/2 ст. ложке уксуса)

Для начинки:

2 стакана клюквы

1/2 стакана крупно рубленых грецких орехов

1/2 стакана сахара

40 минут в разогретую до 180 градусов духовку.

5. Снять фольгу и оставить еще минут на пять на 190 градусов в духовке, пока верх пирога не подрумянится.

6. Вынуть пирог, перевернуть вверх дном.

Ирина Варакина, г. Челябинск



1. Яйца, сахар и растительное масло взбить миксером (3-5 минут).

2. Смазать форму сливочным маслом, всыпать в нее клюкву, сверху равномерно распределить крупно рубленые грецкие орехи и сахар.

3. Добавить в яичную смесь муку, разрыхлитель и ванильный сахар. Взбивать еще пару минут.

4. Равномерно налить тесто на клюкву, закрыть форму фольгой и поставить на

РЕЦЕПТЫ СО ВСЕГО МИРА

КЛУБ ЛЮБИТЕЛЕЙ КОФЕ

Персия — страна, в которой начал свою историю кофе. Здесь о нём узнали ещё в 15 веке. Сначала он использовался как лекарство, позже его приносили в качестве подарка влиятельным людям, а также тем, кто помогал во время войны отвоёвывать землю.

В разные годы кофе появлялся в городах Европы, но большим спросом не пользовался, им торговали в небольших забегаловках, и лишь в 1684 году открыли первую престижную кофейню в Англии.

В наше время, хотя все еще ведутся споры о вреде и пользе кофе, пьют его во всем мире, и в каждой стране есть свои традиции приготовления кофе.

Кофе по-восточному

На две чашки:

- 2-3 ч. ложки свежемолотого кофе
- 250 мл воды
- 2 ч. ложки сахара

1. Только что поджаренные зерна кофе мелко перемолоть, взять джезvu (турку), засыпать в нее сахар и залить водой (3/4 части).
2. Когда вода закипит, засыпать молотый кофе, помешивая ложечкой, подогреть, пока не поднимется пена, после этого залить оставшуюся часть воды и снова подогреть до появления пены, но ни в коем случае не доводить до кипения.

КСТАТИ

Необходимо, чтобы огонь был очень слабым: чем медленнее будет подогреваться кофе, тем лучше.



Кофе по-венски

3/4 чашки крепкого черного кофе, сваренного по обычному рецепту

- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка ванильного сахара
- 40 г взбитых 33%-х сливок с 1 ч. ложкой сахара
- Шоколадная крошка

1. Всыпать сахар в горячий кофе, разлитый в стаканы на 3/4 их высоты, сверху положить ложкой взбитые сливки.

2. Посыпать шоколадной крошкой. Допускается подавать охлажденные сливки отдельно в креманке.

Кофе «Индия»

- 10 ч. ложек кофе мелкого помола
- 4 чашки кипятка
- 8 ч. ложек сахара
- 4 гвоздики

Натертая на терке цедра одного апельсина
1 рюмка рома
Сливки

1. Кофе залить кипятком, дать постоять 5 минут и разлить в 4 чашки, в каждую из них положить по 2 ч. ложки сахара, 1 гвоздичку, апельсиновую цедру и влить немного рома. Подавать со сливками.

Кофе по-румынски

- 1 ч. ложка кофе
- 1 ч. ложка сахарной пудры
- 1/2 ч. ложки какао
- 1 чашка воды
- немного ванили

1. Смешать кофе, сахарную пудру и какао, всыпать в джезvu, налить воды и поставить на огонь, но не доводить до кипения.
2. Снять с огня и всыпать щепотку ванили.
3. Дать немного отстояться и разлить по чашечкам.

Айс-кофе по-английски

- 3 ст. ложки молотого кофе
- 4 шарика мороженого
- 2/3 стакана сливок
- 2 стакана кипятка

1. Сварить обычный кофе по-турецки, процедить, охладить и разлить по стаканам.
2. В каждый стакан положить шарик

- мороженого и взбитые сливки.
3. Подавать с печеньем.

Холодный кофе по-итальянски

- 4 чашки крепкого кофе
- 80 г шоколада
- сахар, жидкие сливки, кубики льда

1. В посуде, поставленной на водяной бане, растопить шоколад и тут же вылить его в кипящий кофе, дать немного покипеть вместе, остудить.
2. Разлить по высоким стаканам, примерно чуть больше чем наполовину, остальную часть заполнить льдом.
3. Отдельно подать сахар и сливки.

Кофейно-молочный коктейль

- На 2 больших стакана:
- 250 мл черного кофе
- 200 мл жирного молока
- 3 шарика шоколадного мороженого
- 1 маленький банан
- 2 маленьких кусочка шоколада

1. Кофе, молоко, мороженое и банан смешать в блендере.
2. Разлить по большим бокалам и положить колотый лед.
3. На мелкой терке натереть шоколад и посыпать коктейль.



ОТ РЕДАКЦИИ

Продолжается конкурс «Семейный обед»!

Очередные итоги будут подведены в марте 2010 года. Приз победителю – 500 рублей. Для участия принимаются: фото вашей семьи, рассказ о семейных вкусах и традициях, фотографии приготовленных блюд с рецептами.

Продолжается конкурс «Фирменный рецепт»!

Мы с удовольствием получаем и публикуем ваши любимые рецепты с фотографиями. Очередные итоги будут подведены в марте 2010 года. Приз победителю – 500 рублей.

Адрес для писем: 603152, г. Нижний Новгород, а/я 38, издательство «Арбуз», газета «Скоровар».

Ждем рассказы о кулинарных победах, проверенные рецепты и фотографии. Будем рады любым откликам и пожеланиям. Давайте вместе сделаем любимую газету еще вкуснее и интереснее!

Удачи вам – на кухне и в жизни!

Не пропустите время досрочной подписки

на II полугодие 2010 года по ЦЕНАМ I ПОЛУГОДИЯ

Предложение действует до 1 апреля!!!



подписной индекс **11526**



подписной индекс **16682**



подписной индекс **11594**



подписной индекс **75737**



подписной индекс **16529**



подписной индекс **60166**



подписной индекс **24213**



подписной индекс **12628**



подписной индекс **60164**



подписной индекс **11535**

ПОДЛЕЖИТ РАСПРОСТРАНЕНИЮ НА ТЕРРИТОРИИ РФ И СТРАН СНГ

Газета зарегистрирована в МПТР РФ

Свидетельство ПИ № ФС 77-21201

«Скоровар» №3, 2010 год

Учредитель и издатель ООО «Издательство «Арбуз»

Редактор: Надежда Гуляева

Верстка и дизайн: Дарья Померанцева

Служба распространения: т. (831) 275-98-66

E-mail: arbuz@r52.ru

Отпечатано в ООО «ВЕСКО»

г. Нижний Новгород, ул. Ларина, 7, т. (831) 275-83-08

Адрес издательства: 603152, г. Нижний Новгород,

а/я 38, ООО «Издательство «Арбуз», т. /ф. (831) 275-87-71

Подписано в печать 27.01.2010 г. в 14:00 (по графику – в 14:00)

Заказ № 197 Тираж 98 812 экз.

Дата выхода: 09.02.2010 г.

Редакция вправе публиковать любые присланные в свой адрес произведения, письма и обращения читателей. Факт пересылки их в редакцию означает согласие автора на использование их в любой форме и любым способом в изданиях ООО «Издательства «Арбуз». Редакция оставляет за собой право литературной обработки писем перед публикацией. Материалы и фотографии не возвращаются.